الحياة لمن يستحق

اســـــم الكتـــــاب: الحيـــــاة لمـــــن يســـــتحق

نـــــوع العمـــــل: تنميـــــة ذاتيـــــة

التـأليـــــــــــف: أميـــــرة ضـــــيف الله

مراجعــة وإخــراج فنــي: سالم عبد المعز سواح (عمرو سواح)

رقـــم الإيـــداع: 2021 / 28231

الترقـــيم الـــدولي: 978-977-835-274-0

الناشـــــــــــر: دار زحمة كُتَّاب للنشر والتوزيع

١٥ ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة – مصر











الحياة لمن يستحق

كُتب في الحجر الصحي

كتاب ل

أميرة ضيف الله

الحيَاة هي الْحياة في كلِّ مكَان، الحيَاة موْجودَةٌ فِي

دَاخلنا وليْس فِي الْعالم الخارجيّ.

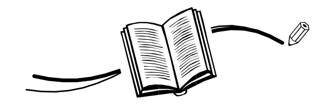
"دوستويفسكي"

الإهداء

أتمنى لي ولكم حياة حقيقيّة تنبع من الروح وتنبثق للخارج، تقبلون عليها بكل ما أوتيتم من قوّة وحُب وأمل..

لا يكف أن نعيش،
بل لا بد أن نستحق هذه الحياة،
الهديّة الربانية التي وهبنا إياها الخالق العظيم.

مع حُبّي، أميرة ضيف الله



تقديم الصحفي والكاتب التونسي.

محمد علي خليفة

هذه النّصوص كُتبت في زمن مخصوص وضمن سياق استثنائي لا لكاتبتها فحسب بل للإنسانية جمعاء، فالتقى فيها الذاتي بالموضوعي وانسكبت عُصارة تجارب عاشتها الكاتبة أو استلهمتها من وقائع عاشتها شخصيات ذات علاقة بها من قريب أو من بعيد.

هي نصوص فيها روح من شخصية الكاتبة ومنهجها وأسلوبها في الكتابة وفي الحياة، نصوص قائمة على جملة من الثنائيات التي بها تستقيم الحياة ويكتمل معناها، بين الانتصار والانكسار، التفاؤل والتشاؤم، الفرح والحزن، العطاء والامتناع، الامتنان والجحود... هي دروس في الحياة وفي إدارة الأزمات، خاصة أنّها كُتبت في زمن دفع فيه فيروس "كورونا" الناس إلى إعادة النظر في كثير من المفاهيم والسلوكيات وإلى مراجعة كثير من القيم والنعم التي لا يستشعرها المرء إلا بفقدها.

في هذه الورقات يجد القارئ كثيرًا من الإيجابية المبثوثة هنا وهناك، وكثيرًا من الفوائد المستخلصة حتى من تلك الأشياء التي تبدو للوهلة الأولى مغرقة في السلبية، فيها يجد المرء ضالته، كيف

يحقق توازنه ويتعاطى مع هذه المتناقضات التي تطبع حياته بلا إفراط ولا تفريط، وكيف يحوّل الجراح إلى محفّزات للانطلاق من جديد وكيف يكون إنسانًا عميقًا قادرًا على الحكم على الأشياء بعيدًا عن السطحية المقيتة، بل هي لا تخلو من دعوات للحب، حبّ الذات أولا بكل تفاصيلها ومتناقضاتها لأنّ حبّ الذات شرط لحب الآخرين ومحفّز لتصدير هذا الحب نحو المحيط الذي نعيش فيه.

هو كتاب يدفعك إلى البحث عن طريق السعادة وسلوك مسالكه التي لا تبدو وعرة ولا عسيرة بل هي في غاية البساطة، كلحظة انتصار بعد ظلم أو لحظة لقاء بعد فراق، أو لحظة العودة إلى الحياة بعد يأس او اشتداد أزمة، ولحظة تحقيق أمنية طال انتظارها... تفاصيل بسيطة جدًّا تخلق تلك السعادة.

هذه النصوص في مجملها بذرات حبّ وأمل تلقيها أميرة ضيف الله في حقول قاحلة ودعوات للأمل تلقيها في قلوب يائسة ونفوس أنهكتها الحياة.

أ. محمد علي خليفة

الصحفي والكاتب التونسي

مدير ورئيس تحرير جريدة الشروق التونسية، فرع سوسة

*****

(١)

البعض يراها النهاية،

لكنها البداية

مارس ٢٠٢٠

ليس كل سقوط نهاية،

فسقوط المطر أجمل بداية

غاندي

يحدث أحيانا أن تحس أن العالم يسقط من حولك، كل شيء ينهار فجأة دون سابق إنذار، قطرة واحدة قادرة أن تُفيض الكأس، كأس مملوءة بتجارب سابقة خلت أنك نسيتها لكن في الواقع هي هنا، في ذاكرتك المشوّشة، ولم تمحَ بعد.. كأس نصفها جروح ونصفها الآخر خيبات وحسرة.. ويخيّل إليك حينها أن حياتك فخّ وقعت فيه وحُسِم الأمر وبقدر ما تنفر من ذلك الفخ وتنقم عليه، بقدر ما تكتشف أنك تخشى الفرار منه.. أي أنك تخشى الموت قبل أن تكتشف "الحياة".

كلنا راحلون، حادث طريق، سكتة قلبية، مرض مُزمن، أو فيروس.. النهاية واحدة وكلّنا نجهل كيف ستكون، لا أحد يعرف متى وكيف وأين تنتهي حياته، لكن الحقيقة الوحيدة التي نملكها الآن وفي هذه اللحظة الراهنة، اللحظة التي تتساقط فيها جثث من كل مكان في العالم بسبب فيروس لعين، اللحظة التي يسكن فيها الموت غرف الملايين ويخطف الصّغار والكبار بسهولة تامّة، هي أن الحياة التي نخاف فقدانها سابقًا، تختلف كثيرًا عن الحياة التي نخشى فقدانها الآن.

هذا الخوف لا يرتبط بنا بقدر ما يرتبط بأحِبّتنا وعائلاتنا. صُوَر مأساويّة تمرّ في مخيّلتنا، نرى جُثث أحبابنا تتساقط الواحدة تلو الأخرى، نتخيّل أننا مرضى ونقلنا العدوى لأمهاتنا أو آبائنا وفقدناهم للأبد. نخاف أن نفقدهم مبكّرا، نحن الذين اعتقدنا أننا ما زلنا نملك متّسعًا من الوقت كي نعبّر لهم عن محبّتنا وشكرنا، كي نردّ القليل ممّا قدّموه لنا، كي نرعاهم ونساعدهم ونُحِبّهم أكثر.

نعلم جيّدًا أننا كلنا راحلون، لكن من الصعب علينا أن نتقبّل أننا راحلون بهذه الطريقة العنيفة والصادمة.

لحظات قبل أن أمسك قلمي وأخط هذه الكلمات، كنت أتحدث مع صديقٍ لي أو بالأحرى كنت أحاول طمأنته والرفع من معنوياته.. بعد أسبوع فقط من إعلان حظر التجول والدخول في حجر صحّي شامل، انتابته شكوك كثيرة حول المستقبل وصار سجين التفكير المفرط. اختلط القلق بالخوف، والهلع بالتوتّر، وفي الواقع وصل لمرحلة متقدمة من اليأس والإحباط بسبب ما يحدث لنا بالرغم من أن أغلب سكان الأرض يعيشون نفس الوضع والحالة. هو على قناعة تامة أن العالم سينتهي في الأشهر القليلة القادمة، وأن فيروس كورونا سَيقضي على الجميع وأنه لن يتزوّج ولن ينجب ولن يسافر وقبل كل شيء، يعتقد أنه سيُفلس بعد كل ما بذله من جُهد لبَعث مشروعه الخاص. الغريب في الأمر، أن صديقي هذا، في ديسمبر ٢٠١٩ كان يعتقد أن الله أرسل الفيروس للصين ليعاقب سُكّانها على كُفرهم وغرورهم. ها هُو اليوم يُواجه الأزمة نفسها وربما بمشاعرَ أسوأ وأثقل: دُول العالم الثالث لا تملك إمكانيّات كافية لمجابهة الفيروس مقارنة بالدّول المتقدمة، ويُحتمل أن تُضحّي بالكثير حتى تحمي مواطنيها، وكأنها حرب ضد عدو شرس وخسارتها جائزة، إلاّ إذا رحمنا الله. هذا سبب إضافي يجعل صديقي على الحال الذي صار عليه.

كلّما تكلمنا عن الكورونا، إلا وانطلق في سباق المقارنات: قبل، الآن وبعد.. نظرة سوداويّة وحالة نفسيّة رثّة تزداد سوءًا كلّما اطّلع

على أرقام الوفيّات وعدد المستشفيات الّتي أصبحت غير قادرة على استيعاب المرضى، والعدد الهائل للمعوزّين الذين وجدوا أنفسهم في الشارع فجأة لا يملكون حتى رغيف خبز في ظل الأزمة الاقتصادية.

المقارنة بين الوضع الحالي والسابق، تجعلني بعد كل مكالمة، أسأل نفسي: "هل حقًّا عالم "ما قبل الكورونا" كان جميلًا؟".

أظن أن الحسرة على ما مضى والحنين للتفاصيل اليومية العادية، هي السبب الرئيسي للاتفاق على الرغبة في العودة لأيّام ما قبل الكورونا في إطار أن "من كان في نعمة ولم يشكر، خرج منها ولم يشعر".. ولكن، لِنتكلم بحيادية وعقلانية وموضوعية، عالمنا القديم، كان يعجبك؟ تقبلته كما هو؟ حاولت الحفاظ على ثرواته وخيراته؟ طيّب، ماذا قدمت له؟ هذا، إن كنت معترفًا بالأساس بأنه قدّمت إليك الكثير ونكرت الجميل..

هذا ما كنت أفكّر فيه يوميا في فترة الحجر الصحي، في الوقت الذي يتذمّر فيه الجميع من الحد من حريته ويتساءل الكثيرون بحيْرة مخيفة عن مستقبلهم المجهول والكل يعاني من الخوف والقلق من الموت بفيروس أو من نقل العدوى لعائلاتهم. لكن كيف أن كل هؤلاء لم يفطنوا لحقيقة واحدة بسيطة: رغم بشاعة هذه الأيام ونقمة الجميع عليها، إلاّ أن العالم أجمع بعد سنوات قطيعة وحروب وصراع من أجل البقاء، أصبح "واحدا".

نعم! كورونا منحتنا الشعور بالعدل، العدل في تقاسم نفس المشاعر ونفس الخوف ونفس الوجع ونفس المرض.. للمرة الأولى، لا نتحدث عن جنس، طائفة، شعب أو دولة، بل نتحدّث عن عدد المصابين وعدد الوفيّات والعجز والنجاة.

لا فرق بيننا، دول فقيرة ودول غنية، بلدان العالم الثالث والدول المتقدمة.. كلّنا سواسية: بتطورنا، بتخلفنا، بجهلنا وبمعرفتنا، بثقافاتنا وعاداتنا، بقوتنا وبضعفنا.. رؤساء ومشاهير وفنانين وشيوخ وأطفال، كلنا معزولون عن الخارج، قابعون في بيوتنا، ننتظر الفرج .. كلّنا، نأمل أن يتنفس الصّبح وتنزاح الغُمّة.

كُلّنا نتشارك نفس الضعف ونعاني من الألم ذاته، وكأن الله يعيدنا لأصل الخلق: لا فرق بيننا، خُلِقنا من نُطفة، جئنا من رحم أمهاتنا على اختلافاتنا لنتعايش مع بعض في هذه الأرض الواسعة.. سخّر الله لنا كل ما نحتاجه لتعمير أرضه، لتحسين العالم، للارتقاء بالعقول، لطلب العلم، لنشر الحب والسلام.

خلق الله لُغات وجنسيات وألوان. خلق الجبال والبحار والأنهار ووَهبنا الطّبيعة، وما أدراك ما الطّبيعة وما تحْمله من كنوز.

ولكن، ماذا فعل الإنسان؟ ماذا قدّم للكون وكيف كانت حياته قبل الكورونا؟

على مدار سنوات عانت الأرض من التلوّث والأوساخ حتى اِختنقت. ملايين الأشخاص في كل أنحاء العالم، يُلقون نفاياتهم في الأنهار والبحار. يحرقون الأراضي والجبال ويعبثون بالأشجار.

يعذّبون الحيوان، يلوّثون الهواء والفضاء، دخان السيارات والمصانع يخنق الجميع ويأتي على الأخضر واليابس.

أما نحن فعانينا من غيرنا، وظلمنا أنفسنا كثيرًا.. نركض وراء كل شيء ولا شيء، نتسابق من سيصل الأول، نصارع من أجل البقاء نبحث عن الكثير ولا نرضى بالقليل وحتى القلّة أو الكثرة مفاهيم أصبحت نسبية نوعا مًا. العالم يعج بالبشر، جنسيات مختلفة وديانات عدّة وأعمار متفاوتة. خلقنا الله كي نتعايش ونتقبّل اختلافاتنا لكن الخلق لم يُترك للخالق بل نبذنا غيرنا ورفضناه وهاجمناه. الكون مسخّر لنا بحكمة وبتنظيم دقيق من خالق عظيم لكننا قليلًا ما نتمعّن في جماله ونتعامل مع النّعم كمُسلّمات وبديهيات حتى بتنا لا نراها بعين القلب ولا نحمد الله عليها بل نملّ منها أحيانا: العائلة، البيت، الشغل، الأكل، الماء، الطبيعة، الحرية وقبل كل هذا الصحة.

اليوم، في الفترة التي وجدنا فيها أنفسنا بين أربعة حيطان ومُنِعنا من الخروج والدخول، لا لأننا اقترفنا ذنبًا ما وحُكمنا بفترة سجن بل لأننا إذا خرجنا واستنشقنا الهواء في الخارج أو صافحنا غيرنا، نموت.

فيروس لا تكاد تراه بالعين المجردة، ظهر في الصين أوّلا وخلناه بعيدًا كل البُعد عنّا، أوقفَ الحياة التي نخاف فقدها اليوم لكنّه وحّد العالم أجمع. اليوم، لا يهم أن تكون غنيّا أو فقيرًا، لا يهم من أين تأت وابن من تكون، لا يهم أي نوع جواز سفر تملك وما هي وظيفتك أو كم من المال جمعت.

وسائل الإعلام تبث في نفس المحتوى: أعداد المرضى وحصيلة الموتى.

ونحن؟

خائفون من النهاية. في الحقيقة، نخافُ أن نموت ولم نعرف للحياة معنى. أجل، كانت لدينا حياة بلا معنى بلا نكهة.. نأكل ولا نتلذذ أكلة شهية بل نمضي ربع ساعة في التقاط صور للطبق من زوايا مختلفة. لا نتمعن في تفاصيل وجوهنا في المرآة صباحًا بل نسرع في الخروج مزعجين من بداية يوم ممل حكمنا مسبقا إنه سيكون كارثيًّا. لا نتصّل بأقرب أحبابنا لأننا ضمننا وجودهم ورضاهم عنا ولأننا نعتقد أنه لدينا الكثير من الوقت كي نتدارك ما فاتنا. لا نفعل خيرًا في غريب لأن سرعة تتالي الأحداث تُلهينا وتُنسينا أننا على قيْد الحياة أو توهمنا بأننا لدينا ما يكفينا من الهموم التي تمنعنا من الالتفات إلى غيرنا.

الخوف اليوم ليس من الموت فحسب، بل نخاف أن يباغتنا الموت، فيجدُنا جسدًا بلا روح، بل بقلبٍ خالٍ وعقل خاوٍ.. لا نحمل شيئًا من الحياة.

متى شعرنا بالسعادة آخر مرة؟

فيمَ نمض ساعات يومنا؟

بماذا استمتعنا؟

ذكريات طفولتنا، مع من استحضرناها؟

وساعات الوحدة، كيف أتممناها؟

ماذا قدمنا لأجسادنا؟ وبما غذّينا أرواحنا؟ وبما سقَيْنا عقولنا؟

جُل الأجوبة ستكون متشابهة، خاصة لِمن لم يعثر على رسالته في الحياة، مرّت أعوامه رتيبة أمامه ومرّ عمره وبجعبته نشرة أخبار سياسية تشمئز لها النفس وصور مشوّشة من مناوشات مع أصدقاء، وشجارات في البنك على تسديد أقساط قرض ونقاشات مع رئيس في العمل على الزيادة في مرتّب بالكاد يكفيه لآخر الشهر.

اليوم نحن خائفون من الموت مثلما كُنا خائفين من الوقت قبله. جميعنا يَخشى الوقت الذي يمر بسرعة البرق. نخاف أن لا نجْن ما يكفي من المال وأن لا نتزوج في "الوقت المناسب"، ونضع تواريخ في روزنامة خاصّة بنا ونحس بالقلق بمجرّد تخيّل أننا لن نمرَّ للمخطط اللاحق وأن تظهر التجاعيد على وجوهنا وأن يكسي الشيب رؤوسنا.. خائفون نحن اليوم، لأننا لا نواجه حقيقتنا ولا نتعامل مع الحياة على أنها رحلة ولا نعرف سحر اللحظة الحالية "الآن" ولم نتعرف على أنفسنا بعد. من لطف الله سبحانه وتعالى وحكمته في تسيير الأمور، أنه أهدانا اليوم هذا الكم الهائل من المشاعر المختلطة التي تخضنا وتعرّينا أمام أنفسنا في لحظات صراحة وجرأة لا مثيل لها حتى تعلّمنا الدّرس وما لا يتعَلّمه الإنسان باللّطف، يتَعلّمه بالعنف.

هذه الأيام الصعبة، كشفت عن وجه جديد للحياة وكأننا وُلدنا للتوّ وكأن ما عشناه من قبل لم يكن حياة ولا ندْرِي أساسًا إن "عِشْنا" حقا.

يُهْدينا الله حياة أخرى بطريقة تراها عنيفة ربما، لنتعرّف على الحياة من جديد، لأن الله أراد تنبيهنا كثيرًا فيما مضى لكننا لم ننتبه. حتى في هذه الفترة العصيبة، سخّر لنا التكنولوجيا لنتواصل مع أحبتنا ولِيَرْبط على قلوبنا، سخّر لنا بيوتا ولباسا وأكلا وشرابا ولم نَنَم جياعا بينما فيما مضى، عدد كبير من البشر عاشوا لسنوات طويلة مشرّدين في الشوارع، يشتهون غطاءً ويحلمون بسقف، وآخرون محاصرون وغيرهم جائعون وغيرهم لاجئون. حُرمنا من الحياة السابقة كي نتعرّف عليها من جديد ونُقبل عليها إقبال الطفل على أمّه بعد غياب ونلاقيها بلقاء المغترب بوطنه بعد الفراق، سنراها بعين جديدة وكأننا نبصر للمرة الأولى.

على اختلافنا اليوم، تجمعنا نفس المعاناة وتوحّدنا نفس الرغبات والأمنيات أولّها الحرية! هل سبق واعتقدت من قبل أن أمنيتك الوحيدة ستكون يوما ما "الحرية"؟!

أن تخرج طليقا تستنشق الهواء في الشارع حتى إن كان ملوّثا، أن تحضن من تحب، أن تحتسي القهوة في مكانك المفضل، أن ترافق أسرتك لمكان ما، أن تتمشى على رمل البحر، أن تسارع في الزواج بمن تحب مهما كلفك الأمر، أن تعطي فرصة ثانية لمن يستحق، أن تصافح نفسك، أن تتحدث إليها بلطف، أن تمارس الرياضة في حديقة، أن تخرج لاقتناء بعض الأشياء بمفردك، أن تضيف ذكريات جديدة جميلة وأن تحرر ذاكرتك من كل ما علق بها من صور قبيحة، أن تعيش عوضًا عن أن تموت وأنت على قيد الحياة.

كل هذه التفاصيل الّتي لم نُعرها أي اهتمام من قبل تحوّلت لأُمنيات بين ليلة وضُحاها. نتمنّى ونرجو الله أن يُعيدها مهما كلّفنا الأمر ونَعِد أنفسنا بأن نستقبل الحياة بعد الوباء بنُسَخ جديدة عن أنفسنا. هل سَنوفي بوُعودنا؟

لا أستطيع الإجابة حاليا، الأيّام القادمة ستكشف ما سيحصل لكنني أكاد أجزم أن كورونا ستعود بالنفع على الكثيرين حتى وإن لم يتَبَيَّنوا إيجابياتها بعد.

إعلان فترة الحجر الصّحي بالنسبة لي كان مبهجًا جدًّا. أحسست أن الله أهداني فترة نقاهة. تخلّصت فجأة من صداع الشغل والركض وراء واجباتي التي لا تنتهي والتفكير فيما ينتظرني غدًا. قلّت ضغوط الحياة اليومية فجأة: لا مواعيد، لا لقاءات مهنيّة، لا ضجيج طرقات.. اكتشفت أنني كنت في حاجة ماسّة للراحة وكان الحجر بمثابة استراحة محارب. أصبح شاغلي الوحيد "كيف سأستغل هذا الوقت لصالحي؟". أقضي وقتًا طويلًا مع عائلتي ويتّصل بي أصدقائي يوميًّا، أصدقائي الذين لم أرَهم ولم أحادثهم منذ فترة طويلة ولم أجد وقتًا لفعل ذلك.

استعدت بفضل الحجر الصحي سكينتي وهدوئي النفسي واخترت التركيز على الجانب الإيجابي لما يحصل، وصرت أبحث في منصات التواصل الاجتماعي عمّا يقوم به الملهمون والناجحون في هذه الفترة: طبخ، رياضة، يوغا، تأمّل، غناء، كتابة..

وقعت دعوتي للعديد من اللقاءات عبر الهاتف للحديث عن كتابي الذي أصدرته في شهر فبراير واكتشفت أن أغلب متابعيني على الفيسبوك لجؤوا للمطالعة في أوقات الفراغ وهذا في حدّ ذاته إنجاز عظيم. العودة إلى النسخة الورقية للكتاب بعد أن سيطرت التكنولوجيا على الجميع وابتلعت عددًا لا بأس به من الشباب. أنا نفسي، استرجعت رغبة المطالعة من جديد وقرأت الكثير من الروايات والمقالات وكتب علم النفس وتطوير الذات. اكتشفت كتبًا في مكتبة منزلنا لم أرها من قبل بالرغم من وجودها ومن مروري أمامها يوميّا. حينها فقط، حللت اللغز.. نحن اليوم أمام فرصة عظيمة للبحث عن أنفسنا بأنفسنا. الله يريد بنا الخير دائمًا وما يحصل يحمل في طيّاته الكثير من العِبر والكنوز والمِنَح التي شرعت في استقبالها وفي التّمعّن فيها وقرّرت نشرها ومشاركتها معكم.

أنتم! من تقرؤون هذا الكتاب حاليا، أو من تسترجعون ذكريات الأيام الأولى للحجر الصحي، أو من تنشدون السلام والراحة أو من تبحثون عن معنى لما يحصل معكم اليوم وتفسير لما حصل بالأمس، أو ربما لا تبحثون عن شيء معيّن لكن قادتكم القوّة الإلهية لهذه الأسطر علّها تنير بصيرتكم.

*****

(٢)

سحر اللحظة

اعتدنا على النعم، حتى إننا إذا سُئلنا عن حالنا قلنا لا جديد.

فهل استشعرنا بقاء العافية ودوام النعم؟!

الشيخ محمد متولي الشعراوي

لا أحد يملك الحقيقة المطلقة، والحقيقة نفسها نسبيّة لا نراها من نفس الزاوية، لكن ما أجمعنا عليه في فترة الحجر الصحي الشامل، هو أننا لا نملك غير اللحظة الحالية.

لا أحد يعرف ما سَيجري بعد قليل، أو غدًا، أو بعد شهر.

متى ستنتهي الكورونا؟

لا أحد يعرف!

ما الذي يمكننا فعله؟

هل نستطيع التحكم في القادم أو الرجوع إلى الوراء؟

طبعا، لا.

نعتقد أننا لا نملك شيئًا مطلقًا وأننا بائسون ومساكين نبحث عن بصيص أمل يحملنا إلى مكان أحلى وزمان أفضل وننسى أننا نملك "اللّحظة" والواقع الراهن.

كورونا كشفت عن أداة تدمير يستعمله الإنسان ضد نفسه بلا وعي وهي الهروب من اللحظة.

وكأن هذا الفيروس وُجد لتغيير وتحديث نظرتنا الذاتية للوقت. يعيش أغلبنا في الماضي أو في المستقبل، بينما الآن، نحن إما قلقون أو خائفون.

لا أنكر أن الفراغ عند حلوله، تعم بعض الأفكار السوداوية أو نفقد السيطرة على أفكارنا للحظات لكن يحدث أن نبحر في

أوهام وتخاريف وكوابيس وتعمى أعيننا فلا تبصر جمالًا ولا خيرًا. تفقد الأشياء قيمتها فجأة ونفقد معها تدريجيا أصولنا وعمقنا وصدقنا.

نتمزّق بين الحياة والوهم، بين الحضور والغياب، بين الاستسلام والتسليم، بين البقاء والرّحيل.

نبتعد رويدا رويدا عن الحاضر حتى نجد أنفسنا في دوّامة الذكريات اللّعينة والأحلام التي أجهضتها أفكار تبنيناها على وجه الخطأ. في الحقيقة، لكل منا معاناته وأسراره وجانبه المظلم الذي أخفاه عن غيره ولكل منا انتصاراته وإنجازاته كذلك لكننا نميل إلى استحضار ما يخيفنا ويعيقنا كلما تعرضنا لحادث خارجي. لذلك لا أستغرب مما وقع نشره على الإنترنت حول الآثار الجانبية للوباء على الصّحة النفسية لكن شخصيا أعتقد أن حدّة هذه الآثار تتفاوت من شخص لآخر لأن الحل دائمًا ما ينبع من داخلنا إذا تمعّنا جيّدا فيما نملك وإذا أحسسنا بقيمته.

كلّنا أجزاء.. جزء يضحك وجزء يبكي، جزء يتعب وجزء يقاوم.. جزء يصمت وجزء يتكلم.. جزء يستسلم وجزء يحارب.. جزء يحْبَط وجزء يُطمئن.. وأجزاؤنا المتبقّية بنا هي حتما ليست الأقوى بل الأصدق. هو الصدق الذي ينقذنا من متاهاتنا ويخرجنا من دوامة الخيبات والتجارب القاسية

ويعيدنا لأنفسنا ولله من جديد.

ذاك الصدق الذي يجعلك تواجه نفسك وتحدق في عينيك في المرآة طويلا، تبحث عن دموع عالقة بين جفونك، تبحر في أعماق تلك النظرات تسترجع بعض الذكريات. ذكريات قريبة وأخرى بعيدة لكنها، على قسوتها، لا تزال صادقة.. أجل، صادقة لحد أنها أصبحت جزءًا منك تتعرف عليه وتتجاذب معه أطراف الحديث أحيانا إذا توفرت الفرصة.

أترى تلك الكلمات التي عجز لسانك عن نطقها يوما ما لا تزال محفورة في مكان ما بداخلك لكنك لم تبحث عنها واعتقدت أنها سترحل من تلقاء نفسها لكنها لم تفعل؟! لملمها ولا تبعثرها فإن لم تواجهها ستُصر على البقاء ولن ترحل إلا بعد أن تحرمك من متعة اللحظة الحاليّة، الشيء الوحيد الذي يمكنك التأكد من وجوده. ستنغّص عليك متعة الآن" وما أدراك ما "الآن"! الآن، الوقت المناسب للشخص المناسب، للاكتشاف المناسب، للتغيير المناسب.. حتّى وإن خلت أن الوقت ليس مناسبًا.

كورونا نفسها، تؤكد كلامي؛ أجّلت كثيرًا إجازتك السنوية لاعتقادك أن الوقت ليس مناسبًا للراحة أو لقضاء بعض الوقت مع والديك لأن مستقبلك يحتّم ذلك حتى فرض عليك الوباء ذلك.

أجّلت مشروعك الذي طالما حلمت بإنشائه لأنك تعتقد أنك لا تستطيع أو ينقصك شيء أو الظروف الاقتصادية للبلد لا تسمح بذلك حتى أغلقت البلاد تماما وفقدت وظيفتك وصرت تتمنى لو تعود بك الأيام قليلا للوراء حتى تنجز ما حلمت به.

أجّلت كثيرًا سفرك للعودة لوطنك أو زيارة أهلك لأسباب تافهة لأنك تعتقد أنه بإمكانك فعل ذلك في أي وقت حتى أغلقت الحدود البرّية والجوية وعلقت أينما أنت وأحسست بالعجز عندما حُدّت حرّيتك فجأة.

اللحظة الحاسمة التي ستغيّر مجرى أمورك، خلتها دائمة وممكنة في أي وقت لكنك مخطئ! هي متاحة لك "الآن" وعليك استغلالها.

حينها ستدرك فيها كم كنت محظوظا بخوضك مغامرات لم تخترها، وخيبات فُرضت عليك بقسوة، وآلام سكنت جسدك وعبثت به، وأحلام سرقها بعض اللصوص وأوجاع اختارت قلبك مسكنا حتى أضعت طريق الفرح، إلى أن أتت اللحظة المناسبة، وأهدتك درسًا على طبق من ذهب.

" أنا تلك اللحظة التي حدثوك عني ولم تؤمن بوجودي ولم أظهر إلا عندما آمنت أنني هنا، حذوك، قريبة منك جدًّا، بل أنا منك، وليدة روحك الصادقة إذا حررتها من سجنها".

أعتقد أن أعمق درس مُنح إلينا من خلال الكورونا، يتمثل في قوة أن تعيش واقعك كما هو وتدرك أنك لا تملك غير اللحظة الحالية وهذا في حد ذاته كنز عظيم.

كم مرة ندمت على لحظات مرت كادت تكون الأجمل على الإطلاق لكنك لم تستغلها؟

كم مرة تمنيت لو عاد بك الزمن لمرحلة ما كنت تعتقد أنها الأسوأ إلى أن عشت مراحل أشد سوءًا منها؟

أن تعيش اللحظة، أي أن تبحث عن مواقع الجمال في الصورة التي خلتها بشعة. وقوفك في سيارتك طويلا بسبب اكتظاظ الطريق يجعلك تتذمر من ذلك لكنك تنسى أنك محظوظ جدًّا باكتسابك سيارة تنقذك من الانتظار طويلا تحت الشمس أو المطر لوسيلة نقل جماعي توصلك بيتك بعد يوم مرهق وتنسى أن ترى اليسر فيما يحدث: سخّر الله لك الطرقات والتكنولوجيا والرفاهية والوسائل المتعددة كي تنتقل من مكان لمكان آخر، ستعود لمنزلك وتجد سقفا يحميك وفراش يدفئك وغذاء يشبعك. لك شغل وهدف تستيقظ من أجله كل صباح ويوفّر لك رزقا. أليس هذا بكفيل بتغيير مزاجك؟

جلوسك في البيت مع عائلتك الذي يشعرك أحيانا بالملل هو حلم ملايين من الأشخاص في هذا العالم الغريب، حرموا

من هذه اللحظات الثمينة، منهم من شرّد في الشوارع وضاع، ومنهم من أنصفتهم الحياة بعد سنوات من الحرمان وتجدهم أسعد السعداء، ومنهم من تحدى هذا النقص ويحارب من أجل أن ينجح ويكوّن العائلة التي حلم بها.

لا يقتصر الأمر على هذا فقط. متى كانت آخر مرة تمعنت فيها في جمال تفاصيل وجهك في المرآة؟ في معظم الأيام تقفز من الفراش مسرعا ومفزوعا من التأخر على ما ينتظرك.

متى كانت آخر مرة استمتعت فيها بتذوّق طبق شهي؟ أعرف أنك تأكل في أحسن المطاعم وتقتني ألذ الأطباق لكنك تنساق وراء التقاط الصور ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي لا أعرف لماذا لكنك تفعل هذا باستمرار، وتأكل أحيانا فقط لأنه يجب أن تأكل كي لا تجوع.

هذه أمثلة عمّا نعيشه يوميا والقائمة تطول ونظلم أنفسنا أحيانا دون وعي ومراقبة داخلية لما يدور في أذهاننا. لا نعيش اللحظة كما هي، لأننا نفكّر فيما سيحدث لنا غدا بتشاؤم وخوف ونقلق من المشكل قبل أن يظهر إلى أن يظهر فعلا. الأحداث السلبية التي تتكرر هي التي تدفعنا للاعتقاد أن غدا سيحمل معه نتائج أبشع. لنفترض أن ذلك صحيح وأنك على يقين من استيائك غدا، لمَ لا تستمتع الآن فتضيع عليك متعة اللحظة الحالية والقادمة؟

لماذا لا تستشعر حقًّا "الحمد لله" بل تقولها أحيانا فقط لأنك تعتقد أنه عليك أن تقولها. حاول أن تستشعر معانيها عند نطقها على الأقل مرة في اليوم عندما يهديك الله يومًا جديدًا وتجد نفسك في صحة جيدة لا تحتاج أن تذهب للمستشفى، ولا تحتاج مرافقا لقضاء حاجتك لأن كل حواسك وأعضائك على أحسن ما يرام، ولا تستحق أن تتسول في الشوارع كي تكسب بعض المليمات لأنك تملك ما يكفيك كي تعيش في أمان.

حاول أن تحمد الله في أصعب اللحظات كذلك لأنه اختار اختبارك واختيار الله دائمًا موفّق.

حاول، سترى كيف ستغيّر هذه العادة من يومك.

الأمر بسيط للغاية، لن تستطيع تحقيق ما ترغب في الحصول عليه غدًا وأنت في صراع داخلي مع نفسك اليوم ولن تتحصل على المزيد إذا كنت أساسا لا تعترف بوجود القليل.

تمعنك في جمال ما تملك سيغيّر طريقة تفكيرك ويعلّي من ذبذباتك ويزيد من وعيك وينير روحك. وإذا تغيرت أفكارك سيتغير واقعك وبالتالي مستقبلك. هذا ما يستحق تركيزك وطاقتك.

ولديك دائمًا القدرة على اختيار الزاوية التي تنظر منها لعالمك الخارجي. أعني أن عين الرضا والمحبة ترى الجمال في

كل شيء ولا تركّز على العيوب وتتغاضى رؤيتها.

كل ما خلقه الله جميل، وليس بجميل فقط بل رائع ودقيق وجذاب. من يتعوّد على رؤية الجمال فيما يعترضه طريقه، تستنير بصيرته حتى في الأزمات والصعوبات والضغوطات.

مع ذلك، لا أنكر أن بعض النقائص تعيقنا وتمنعنا من الانطلاق لكن لا تستهن بقدرتك على التغيير ولا تنس أن الله على كل شيء قدير.

التفكير المفرط سيجعلك تفقد القدرة على التفكير السليم والسعي المطلوب.

*****

(٣)

اعرف قيمة نفسك

لَنْ تَحصُل عَلى شَيء إلا بَعدما تَحصُل عَليه بِداخلك أولًا.

- الشمس التبريزي

نحتاج الكثير من الوقت لأنفسنا لكن قلّة من يفهم المعنى الحقيقي لهذه الجملة. الدليل على ذلك، خوفنا أحيانا من المكوث مدة طويلة لوحدنا في مكان ما. نحس بالغربة القاتلة وتجدنا نبحث عن أي ملجأ أو مفر.

٢٠٢٠، كانت فرصة لتجديد العلاقة مع أنفسنا بحكم الوقت الذي أمضاه البشر في المكوث في البيت.

ولِيَوْمنا هذا، هناك من ينقم على تلك الفترة، يراها قاتمة. يهرب حتى من مجرّد تذكّرها وترتبط عنده بالخصام والنقاشات الحادّة أو الوحدة والعزلة السّامة.

بينما هناك من كان يحتاجها كي يعيد ترتيب أفكاره ويتعرف على نفسه أكثر بعدما سرقته ضغوطات الحياة وهناك من يعاني من مخلّفات كل ما يحصل في العالم وكأنه يحمله على كتفيه بكلّ ثقله ومرّه وكأنّه المسؤول على الكوارث الطبيعية والصّحيّة والاقتصاديّة.

في الواقع، خيْط رفيع يفصل بين الوحدة والعزلة، وبين الزحمة والفراغ، فمن فوضى الأفكار يُخلق الفراغ أحيانا. أجل، الفراغ لا يعني دائمًا ألاّ تقوم بشيء على الإطلاق أو ألاّ تخطّط أو تنفّذ. لا يعني أيضا أن تقضي اليوم في سريرك ماسكا هاتفك الذكي أو تحدّق في السقف لا تحس بمرور الوقت ولا بتتالي الأيام.

بل نُحِسّ أحيانا بالفراغ في أكثر الفترات صخبا، في الأيام المكتظة بالأحداث والمشاغل لأنها ببساطة ليست حقيقية! لا تشبهنا، لا تمثّلنا، فرضت علينا أو اخترناها دون وعي أو لجأنا إليها كي نفرّ من شيء ما لم نقدر على مواجهته.

نلجأ إلى الفوضى لعدم قدرتنا على تحدي مخاوفنا والتعرف على ما يكبّلُنا والتعامل مع التحديات بحياد، فنقع في الفراغ.

الفراغ في هذه الحالة هو أشبه بفقدان الشغف تجاه ما تقوم به. تعب من كل شيء ومن لا شيء، إرهاق، إنهاك، حالة من اللا مبالاة المستمرة تجتاحك حتى إنك تستغرب:

"كيف لي ألاّ أهتم لما يحصل حولي؟ ألوّح للراحلين من بعيد كما لو أن رحيلهم لم يؤذِني وكما لو أنني لم أعش يوما معهم وأصدّ جميع أبواب العودة أمام الغائبين وكأنني لم أتمنّ عودتهم أبدًا. فجأة أحزن وفجأة أستغرب من حزني وفجأة لا أشعر بشيء.

من المؤكّد أن تختنق بهذه الكلمات لكنك لا تستطيع البوح بها دائمًا لكن هذا الأمر طبيعي.

نفس هذه الكلمات الصادقة، صارحني بها أحد أصدقائي في لحظات ملؤها الثقة والارتياح. وما يميّز مكانة هذا الصّديق عندي، هو حبّه للحياة وتألّقه على جميع الأصعدة وما يفسّر

سعادتي لكونه اختارني كي يفضفض لي بما يحس، هو عدم اعتقادي أنه سيكون كذلك يوما ما. ربما لأنه كثير الحركة والعمل ويؤثر إيجابيا في متابعيه على منصات التواصل الاجتماعي وشخصيا وإن كنت لم أعبّر عن هذا من قبل، يتغيّر مجازي بمجرد مشاهدته أو قراءة ما ينشر. حتّى في فترة الحجر الصحي الشامل، كان كثير الإيجابية ودائم الابتسامة ولم يتوقّف عن نشر الحب والدعوات للهدوء والسلام.

صديقي هذا، أعرفه منذ سنوات وأعده مصدر طاقة إيجابية لي ولكل المحيطين به، ذبذباته عالية ويبعث البهجة أينما حل، وأعتقد أنه تردد كثيرًا قبل أن يصارحني بما يشعر به رغم بساطة الموضوع (حسب رأيي) لأن المحيطين بصاحب الطاقة العالية يرسمون له دائمًا صورة رائعة فيها وجه ضحوك وعينان لامعتان من شدة الفرح، ويضعونه في إطار محدد: الشخص الذي لا يحق له أن يحزن ويضعف وإلاّ سيصبح عاديا.

تحرّجت قليلا عندما وجدت نفسي في موقف يستوجب ردّ ما قدّمه لي صديقي منذ معرفتي به من محبة ونصح وتحفيز بكل حياد دون الخوض في التفاصيل والخصوصيات ودون اللجوء إلى إزعاجه بأسئلة ربما يعدها لا تجدي نفعا خاصة أنه لا يجد تفسيرا لما يحدث بداخله، بل هو في غاية الحزن

والتعاسة لكنه يريد أن يظهر أمام الجميع في غاية الثبات.. ونحن كذلك أيضًا، لكن كلنا نحتاج شخصا ما، نخبره بكل شيء دون الغوص في بحر التفسير والتبرير.

حاولت انتقاء كلماتي بحذر مع مراعاة أن هذا الانفجار وراءه سنوات أو ربما أيام من السعي المتواصل ومن مواجهة حقيقة أن "لا خيار له غير القوة كي يستمر في النجاح". يتحمل صديقي ثقل الكتمان والخذلان، يدفع نفسه بنفسه، يوشك على الانطلاق لكنه يرجع فجأة لنقطة البداية، مثلي ومثلك ومثل أي شخص يحارب من أجل حياة كريمة يترك فيها أثرا بعد مماته، يبحث عن نفسه دائمًا ويتوسّل العون من الله، من داخله، من خبايا روحه لكنه يسقط، يملّ الوقوف والمحاولة.. فيختنق مرارا على الرغم من رغبته في الحديث خوفا من الإخفاق في الشرح والتفسير.

لا يستطيع إظهار هشاشته وضعفه لأي كان، وحتى اختيار الشخص المناسب للفضفضة يصبح صعبا في هذه اللحظات خاصّة أنه خُذل كثيرًا بالرغم من اعتقادي أنه شخص اجتماعي للغاية. هو كذلك فعلا، يلجأ له الجميع لكنه لا يعتمد على أحد وشديد الحذر من الصداقة المزيّفة والمتملّقين والانتهازيين وهذا ما استنتجته من كلامه.

ما عاشه وأخفاه عن الجميع، جعله يتحوّل حينها لشخص يزعم اللامبالاة بينما يكون في أشد الحاجة للتعبير عن مبالاته الحقيقية بالأمور لأنه يعتقد أنه لا بد له أن يبالي ويرتّب كل شيء على أحسن وجه كي يستمر في الحياة. هو يبالي كثيرًا أيضا! في لحظات الوحدة أو بمجرّد مكوثه في البيت راودته أفكار مخيفة من قبيل أنه سيفقد شهرته ولمعانه وعمله.

لاحظ أن لا أحد يتصل به وكأنّه لا يملك أصدقاء ولا معارف بالرغم من كثرتهم. اكتشف أنه وحيد ولا يملك غير عائلة افتراضية من ملايين المتابعين تفصل بينهم شاشة هادف ذكي. يتساءل كثيرًا حول مستقبله وضرورة إيجاده لحل جذري كفرصة عمل مغرية يجني من خلالها أموالا طائلة بدلًا من عمله الحالي الذي يمقته لكنه يتظاهر بحبه له وباتزانه. محيط مهني سام ومؤذٍ يسوده الحسد والكره والغيرة. ومع ذلك، يتظاهر أنه لا يبالي إلى أن اكتشف أنه منزعج من هذه الأشياء لكنه لا يجرؤ على الاعتراف بذلك.

هو منزعج أيضا من أشياء كثيرة رافقته منذ سنوات واعتقد أنه تجاوزها إلى أن اكتشف عكس ذلك. أظن أن في اللا مبالاة راحة ولكن أغلبنا يبالي ويبالي كثيرًا أحيانا بينما الأمر في غاية البساطة.

نأتي إلى الحياة من رحم الألم وهذه سنّة الله في خلقه وأهدانا الله عقلا وقلبا وروحا كي نتعرّف من خلالهم على كنوز الحياة.

وكنوز الحياة ليست كلها مادية أو ملموسة، تكون أحيانا محسوسة تغنينا وتثرينا وتمنحنا دروسا وعطايا وتترك ندوبا نضعها أوسمة شرف على صدورنا ما حيينا، تفكّرنا كم صارعنا وحاربنا وكافحنا وانتصرنا.

أساسا، لا نصر يأتي دون حرب أو على الأقل معركة صغيرة ضد شيء نرفضه في سبيل شيء نتمناه، ومحظوظ من لديه معركة في هذا الحياة بينما يعيش الكثيرون عبثا لا يستطيعون بذل جهد من أجل التعرف على رسالتهم.

هذا ما كنت أقوله لصديقي في محاولة مني لتغيير وجهة نظره حول ما يمر به، وأخبرك به كذلك، أنت قارئ هذه الكلمات...

في الحقيقة، كلنا نخوض معارك عدة في الحياة، وكلنا فائزون مهما كبرت خساراتنا بشرط ألاّ نخسر أنفسنا وكل الخسارات تعوّض إلا خسارة نفسك وأن تكسب نفسك يا صديقي، أي أن تعي أن ليس العيب في أن تسقط بل في أن تظل أين سقطت.. أن تعي أن الله وضعك في هذه الشدّة وحاصرك

بالعتمة حتى ترى نورك وتتأمل في عظمة خالقك، تتعرف على نفسك وترى من ابتعد عنك في أول أزمة اعترضتك ومن يقف إلى جانبك يسندك ويقويّك ويمنعك من السقوط. أن تعي أن اختفاء بعض الأشخاص من حياتك بعد كل ما فعلته لإبقائهم ما هو إلا دليل على أنك تستحق أشخاصا أنقى وأصدق وأن مرورهم بطريقك كان مهمًّا للغاية وحينها ستمتن لذلك.

أن تعي أن نفسك كانت سجينة "نفسك" القديمة، وكان لا بد أن تمر بكل ما مررت به كي تعتقها وتمنحها حريتها.

الحرية، تكتسب عندما تتخلى عن كل ما يمنعك من الحياة وما يوهمك بضرورة الاكتفاء ب "شبه حياة".

حرّر نفسك من كل ما يؤذيها، يشوّهها، يزيّفها وطهّر زوايا روحك لتمتلئ حبا وأملا وحزنا وضعفا وقوة وانتصارا!

صافح نفسك وانطلق من جديد

أعترف أنني بيني وبين نفسي كنت أشك أن صديقي اقتنع بكلامي وهذا عادي لأنني أعرف أنه لم يكن في حالة استقبال لمثل هذه الكلمات. الأمر كله نابع من الداخل وهو لا يزال يفكر في الفوضى التي تعم دماغه وتسود قلبه. هو يفكّر حاليا في عجزه وفقدانه لحلول عمليّة تخرجه مما هو عليه الآن. يبحث عن المال وعن وظيفة جديدة تليق به وعن مبلغ يسدد به الإيجار المتراكم عليه وهو فعلا ليس في موضع التفكير في

الرفاهيات والكماليات بل الأساسيات الذي لم يعتقد أبدًا أنه سيفقدها. لا أستطيع أن أساعده ماديا وإن كان الأمر بيدي لما ترددت إطلاقا على فعل ذلك وأرى أن وراء كل هذا حكمة كذلك.

نحن لا نجذب ما نريد بل نجذب ما نحن عليه. والدليل على ذلك أن هناك أناسًا سعداء وآخرين تعساء، وهناك أناس ناجون وآخرون فاشلون بالرغم من أن كل هؤلاء تجمعهم الرغبة في تحقيق الكثير على اختلاف آمالهم.

لا تتوقع أبدًا أن تتحقق أمنياتك وأنت متشائم ويائس.

لا تتوقع أن تتحصل على ما تريد وأنت لا تؤمن بقدرة الله على تغيير الأمور للأفضل وبأنك تستحق كل ما تريد وأكثر وبأن كل هذا ممكن. لذلك، حاول أن تتقبل وتعيش حالتك النفسية السيئة حتى ترحل بسلام ونظف ثم جدد طاقتك وانطلق. وكي تنطلق أنت في حاجة ماسة لنفسك. نعم، أدرك أنك بصدد توجيه التهم لنفسك والتشكيك في قيمتها لأنك تعتقد أنك فقدت الكثير، وظيفة، أموالًا، أصدقاء، مكانة اجتماعية.. لكنك مخطئ وتتحدث مع نفسك عن جهل.

لا شك في أن ما تجمعه من شهادات وخبرات وترقيات تعد زادا مهما لك ولرحلتك في الحياة بشرط أن تحسن توظيفها وتنتفع منها وتنفع بها غيرك وتذكرك بأنها قدمت إليك من

أجلك فقط وليس من أجل أن تجعل لك شأنا عند غيرك لأنك في الأخير لست في موضع نقاش أو تقييم.

الشهادات العلمية والخبرة المهنية والقيمة المادية وكل ما هو فان، لا تكفي كي تصنع "إنسانًا".

الإنسان يُصنع بالمواقف، والمواقف هي فعلا المعيار الأنسب للتقييم وهي زادك الذي تقتات منه عند الحاجة.

عندما تمر عليك أيام ثقال يحدث أن تنسى قيمتك الحقيقية وتنسى من تكون.. وتنسى كم أنت محظوظ بكونك "أنت" في عالم يتشابه ويتسابق فيه الجميع.

أنت الذي صبرت على الغياب والحرمان والفراق، أنت الذي قابلت الخذلان بالسماح والتجاوز، أنت الذي اخترت الصمت عند الظلم وكظمت الغيظ وأدرت ظهرك للصدمات والمحن، أنت الذي تجاهلَ تصرف البعض وفضلت المضي وارتقيت عما حصل، أنت الذي زرعت الأمل رغم الألم واليأس، أنت الذي قاومت رغم الظروف القاسية وتحملت ما لا يُحتمل، أنت الذي أنصفت المظلوم وضمدت الجروح رغم جرحك المفتوح، أنت الذي نمت على ضيق وتستفيق بعدها مقبلا على الحياة بحب وسرور، أنت الذي أخطأت في حق نفسك وفي حق غيرك فاعتذرت وتقبلت وتعلمت، أنت الذي لم تسمح للتجارب القاسية أن تجعل منك شخصا أسوأ بل

أنضج وأعمق وأحَنْ، أنت الذي حافظت على نقاء روحك وصفاء قلبك وما زلت تحارب من أجل عالم أجمل.

لا أحد غيرك يعرف تلك التفاصيل الصغيرة التي جعلت منك الشخص الذي أنت عليه اليوم، الشخص الذي يُعجب الجميع بنجاحه وتألقه لكنهم يختفون عند الإخفاق أو السقوط. لا أحد يعرف اللحظات التي سقطت فيها ونهضت من جديد، ولا أحد يعرف المرات التي كادت تموت فيها روحك ولكنك أحييتها ولا تعرف حتى كيف. لا أحد يعرف ما عشت من صراعات وحروب وأنت لوحدك تقاتل وتحاول. وفي الأخير، سيحكمون على ظاهرك وما تبيّنه أنت لهم، وحتى الظاهر الذي اخترت أن يكون سطحيا خاليا من كل عمق ويشبه الصورة التي يحبّذها أغلبهم، سيجد نصيبا من الفتوى والتحليل الزائف.

من أجل هذا السبب خاصة، لا بد أن تذكّر نفسك بقيمتك الحقيقة. هذا لا يعني أنني أشجعك على الخمول أو لا أرى مشكلة في عجزك المادي، لا بالعكس تماما إذا كنت أنا نفسي مررت بالكثير وما زلت أواجه الكثير من التحديات لكنني أريد توجيهك للطريق السليم.

هذه المرحلة ستمر، متى وكيف، لا أدري! ما أعرفه جيّدا أنت في حفظ الله وعنايته وسيتولّى الله أمرك ويدهشك

بعطاياه لكنه أوصاك بالسعي.

اسع مطمئن البال في سبيل تحقيق ما أنت تريده وليس في سبيل تحقيق ما يريد غيرك أن يراه فقط كي تثبت لهم أنك موجود أو أنك ناجح في نظره.

اسع لتجديد طاقتك بالطرق التي تريحك فقط. وفي الأثناء لا ترض بالقليل لأنك تستحق الكثير. لا ترض بنصف وظيفة كي لا تعيش الخصاصة بعد أن قطعت أميالا طويلة وتجاوزت منتصف الطريق بكثير. لا ترجع للصفر أو نقطة البداية لأن تجاوزها كلّفك الكثير من وقتك ومن جهدك. اكتسبت الكثير من المهارات كي تستغلّها لفائدتك لتخرج من الأزمة أقوى لا لتهدرها وتشتّتها.

الرضا يكمن في تقبّل ما يحدث لك إذا كنت لم تختره بمحض إرادتك وإذا تجاوز قدرتك ثم تطوّر ما يدخل في دائرة مقدرتك وفيما تستطيع فعله بنفسك حتّى وإن كان صعبا. هناك فرق شاسع بين الرضا والسّلبية وبين التسليم والاستسلام.

تجاوزت الكثير لتصل لما حققته سابقا وبعض المراحل تستوجب عدم العودة لنقطة البداية.

لا وجود ل "الصفر" اليوم، لقد تجاوزته بدرجات عديدة. كبّر من حلمك واجعله شاسعا وجهّز نفسك للتحليق بعيدا.

تعامل مع ما تمر به من مشكلات كتَحدّيات جديدة تجعلك تتحدّى نفسك من جديد.

اجعل عالمك يدور حول نفسك واسْعَ للحصول على ما تحب وليس ما يجب الحصول عليه لأنك بهذه الطريقة ستقلل من قدراتك وتحد من إمكانياتك اللامحدودة.

غيرك رضِي بأن تضيع حياته مقابل القليل لكنك لن تفعل هذا وستتعدّى هذه المحنة وتدرك كم كنت قويًّا وحكيمًا باختيار ما يجب فعله وما يجب تركه.

*****

(٤)

تقبّل أحزانك

الشخصية لا يمكن أن تتطور بسهولة وبهدوء. يمكن فقط من خلال الألم والمعاناة أن تقوى الروح ويلهم الطموح، ويحقق النجاح.

- هيلين كيلر

اكتشفت مع الوقت أن الأخطر من السّلبية، الإيجابية الزائفة. وأغلب من يصدّر هذه الكذبة، هم من يدّعون أن الحياة جنة وعالم السعادة المطلقة والرفاهية الدائمة ويشعرونك بالغرابة إن لم تحس بذلك ولم تعبّر عنه.

في الواقع، الحياة ليست بالجنّة، وليستورديّة كما يقال لك أحيانا ولا يمكنك أن تكون دائمًا سعيدًا وإذا صادفك شخص دائم السعادة فهو متصنّع وغير حقيقي.

عليك أن تقتنع بهذه القاعدة لأن الظلام والنور سنن كونية وخلقنا الله ليجعلنا في ضعف وقوّة وفي يسر وعسر. فلا يغرّك الكلام الزائف الذي يسوّق لك عبر منصّات التعبير الخاصة ولا الكلمات التي ينشرها أحدهم لغاية معيّنة تخدم مصلحته بينما تستهلكها أنت بلا وَعي وتقتنع أنه عليك أن تكون على هذه الحالة حتى تهرب مما يعيق حياتك وحتى تزيّف روحك فتصير دائم التصنّع والسّطحية لأنك اخترت أن تهجر روحك وتتبنى شبه أفكار لا تمثّلك فقط لأنها أوهمتك بالسعادة الوقتية.

تعتقد أنك غريب وتحس بالذنب لكونك لست دائما، في قمة السعادة وتتردد كثيرًا في البوح بما يضيق به صدرك تجنبا للأحكام السطحية التي سيصدرها عنك غيرك من قبيل أنك تشتكي ولا ينبغي أن تكون على هذه الحالة، إلى غير ذلك من الكلام الذي يعكس سطحية صاحبه.

لنتّفق أولا على أن السعادة حالة وليست هدفا، وأن الايجابية لا يعني أن تكون دائمًا في أقصى حالات السعادة، بل أن تكون واعيا وأن تتقبل ما تواجهه من تحديات وتدرك أنها ستمر وأنها تحمل درسا كبيرا لك بعثه الله لك كي تطوّر من نفسك وتنير فكرك وتغيّر أفكارك حتى تتجدد وتنمو روحيا.

أساسا دوام الحال من المحال وكي تعيش سعيدا لا بد أن تدرك أن الحزن جزء من سعادتك: هذه معادلة كونية منطقية عليك أن تتقبلها وتتبنّاها وليست مجرّد فكرة عابرة.

لا نستطيع العيْش دون الحزن وشخصيا كنت أنفر منه وكنت أختار أحيانا الشخص الخطأ للفضفضة، الشخص الذي يحكم على الذبذبات المنخفضة لغيره بالسّلبية ويوجّه له كلاما مؤذيا يهدمه ويقنعه بأنه سيعيش تعيسا بهذه الطريقة وأنه لا بد أن يتوقف عما يحس به حالا وكأن الأمر بسيط ومرتبط بزر "افتح" أو" أغلق".

لا، الأمر أعمق من هذا بكثير. لا بد أن نتعلّم الحياد في المشاعر وإعطاء كل شعور حقه ونتقبله حتى يمر لا لشيء فقط كي لا تكتسب شيئا من النشوة المؤقتة لبعض اللحظات ثم تجد جرحك يُفتح من جديد مع أي ظرف خارجي. عليك أن تتعامل مع جرحك النفسي بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع جرحك العضوي.

الجرح، تلك الإصابة التي تؤدي إلى حدوث شق في جلدك وتحدث أحيانا بفعل تتسبب فيه بنفسك أو صدفة إذا تعرضت لحادث معيّن. أغلب الناس يفضلون ترك ذاك الجرح مفتوحا حتى يلتئم مع الوقت، لكن هذا الأسلوب خاطئ، وإن اتبعته، سيأخذ الجرح وقتا أطول حتى يلتئم، إضافة الى التعفن وظهور الندب بعدها وترك آثار على الجلد.. تخيل لو فعلت نفس الشيء مع جرح في قلبك أو في نفسك، ترى نفسك تنزف وروحك تدمي، تتصنع القوة وتخبر نفسك أن مع الوقت سيصبح كل شيء على ما يرام.. ومع الوقت، سيصبح الجرح أعمق، وسيصيبك ألم أكبر بمجرد تعريضه لأي عامل خارجي..

ما رأيك لو تحدق في جرحك قليلا؟

نظفه، عقمه، ضمده بنفسك حتى وإن تألمت كثيرا، العملية سهلة لا تحتاج تدخلا صدقني.. ستحس بألم في اليوم الأول، ستتعود عليه بعدها مع مرور الأيام، ستنسى الجرح، إلى أن تكتشف أنه اختفى مع الوقت وتشكر نفسك لأنك تحملت من البداية الألم الناتج عن المداواة المبكّرة.

الوقت كفيل بشفاء جروحك، وكلما سارعت بتعقيمها، تعافيت في وقت أقصر.. الوقت سيداوي جرحك لكنه لن ينسيك كيف جرحت وكم بذلت من جهد لمداواته وستتذكر دائمًا سبب الجرح حتى تتجنبه وحتى يقل أثر الصدمة في المرة

القادمة وستتكوّن عندك مناعة نفسية تجعلك تتصرف بطريقة سليمة.

ضمّد جراحك بنفسك كما ينبغي، لن تحتاج غير الله والوقت.

من حكمة الله أن يجعل لكل حدث سببا ولا شيء يحدث لك بالصدفة مهما كان شنيعا. حتّى فيروس كورونا نفسه، مهما اشتدّ الوضع الناتج عنه سوءا، لا بد أن تقتنع تماما أن وراءه خير كبير يفوق توقعات خيالك البسيط وينبع من إتقان إلهي عظيم. وهذا مثال عن كل ما تمر به في حياتك من محن تحكم عليها بسطحيّة تامّة بينما تجد وراءها درسا يأتي في شكل هدية ربانية لك حتى وإن كنت لا ترى ذلك بوضوح الآن لكنك ستراه بعد أن تتجاوز المرحلة بسلام. ستشكر الله حينها على ما مضى. ستَقف مذهولا أمام ترتيب محكم ودقيق لتتالي الأسباب وتسلسل الأحداث وتتمنى لو يعود بك الزمن للوراء حتى تتصرّف بوَعي أكبر وتتعامل مع الواقع بلين وهدوء وتستشعر نعمة أن تكون مبتلى أو خاضعًا لاختبار مهم يتطلّب منك حدّا أدنى من الذكاء والتركيز.

فيما بعد، ستكتشف أن كل الأحزان التي سكنت قلبك ووجدانك في مرحلة ما من عمرك، وُجدت كي تجعلك أقوى وأنقى وأقوى قدرة على التحمّل. لا تستطيع ألا تحزن إذا فقدت

شخصا من عائلتك أو تلقيت خبر وفاة صديق أو خسرت أموالك أو عشت الخصاصة بعد الوفرة. لا تستطيع ألا تحزن إذا خرجت من علاقة حب أو زواج فاشلة دافعت من أجل استمرارها بكل ما امتلكت من قوة.

بالعكس، لا بدّ أن تحزن وأن تعبّر عن خذا الحزن بوضوح أو تعيشه للآخر حتى تستنفد مخزون الألم وما تبعه من مشاعر منخفضة.

عندما أتذكّر فجأة شيئا ما مررت به أو عندما يصيبني سوء أو تنتابني مشاعر الألم لسبب ما، أتذكّر كم مرة فيما مضى من حياتي كان ألمي الدافع الأقوى للتغيير الذي أصبحت عليه اليوم وفعلا صار الحزن لا يخيفني بتاتا. حتّى إنّني أحيانا، عندما يخونني خيالي، أنساق وراء تخيّلات مرعبة وموجعة لمصائب ستصيبني أو أضع نفسي مكان غيري الذي يعاني من مشكلة ما وأحاول أن أعيش جزءا من الحالة النفسية التي يمكن أن تنجرّ عن ذلك، فصرت أتحكّم في أفكاري ومشاعري. أخبر نفسي أن الله لا يريد بي الشر أبدًا، وأن الخوف من الحزن نفسه سيُضاعفه وأن لنا عند البلاء أجرًا وعند الصبر أجرين.

كذلك، المرور بوضعيات صعبة كثيرة، هو مؤشر إيجابي على تقليص فرص التعرض للأزمات. تجد نفسك مع الوقت قد نلت شرف الدخول في حروب عدّة ومتنوّعة، فتكتشف

أنك لن تعيش أسوأ من ذلك، وحتى إن حصل ما يخالف توقعاتك، فإنك جاهز لذلك. اكتسبت من الخبرة ما قوّاك وصقلك حتّى تكوّنت لديك مناعة نفسية تحميك مما يهددك.

شخصيا، أخبر نفسي إذا ما حزنت أنّني مررت بالكثير وأستعد كل يوم للأكثر ولا يخيفني القادم.

هذا ليس تشاؤما بل بالعكس. تخيّل أن شخصا ما يهدّدك بالخطر، عندما تعبّر له عن خوفك من تهديده وتنساق وراء تلك المشاعر المنخفضة سينال منك وبينما عندما تواجهه بكل شجاعة معبّرا عن عدم اهتمامك أو خوفك. التقبل هو الحل والمواجهة هي الأهم.

إن أحزاني جزء مني، أعرفها مثلما أعرف نفسي حتى صرت أتقبلها وأحضنها وأطبطب عليها أحيانا حتى ترحل عني في سلام بعد أن توصلني لمكان أجمل.

أجل، الحزن جزء مني ومنك. ولولاه لما عرفنا للفرح طريقًا. هكذا هي الحياة قائمة على الثنائيات والتناقضات. ولا بد أن تراها على حقيقتها حتى تعيشها كما ينبغي.

ربما لم تتعرف عليها بعد، لكن أرجوك أمهل نفسك بعض الوقت حتى لا تزيّفها كما فعل الآخرون.

اخلق عالمك الخاص بك، حيث تخوض معاركك بنفسك، تحاول بمفردك، وتقرر مصيرك لوحدك.

لا يهم حقًّا أن تكون في عين أحدهم "فاشلا" أو "ناجحا"، "سعيدا" أو "تعيسا"، مهما أو تافها، بقدر أن تكون "أنت" كما تحب أن تكون، في عين نفسك لأنك في الواقع لن تجد غير الله ونفسك في أحلك اللحظات الصعبة: لحظات البؤس واليأس عندما تسقط وتقف من جديد لتلملم حطامك وآمالك ورغباتك، وعند الفرح والنصر والفخر كذلك. لن تجد غير نفسك تذكّرك كل مرّة بكل ما مررت به لوحدك حتى أصبحت على ما أنت عليه الآن.

إن الحزن ليس نقيضًا للحياة، بل جزءًا منها وجسر عبور لمرحلة أفضل وهذا سر من أسرار الكون سينقذك من المقاومة السلبية والرفض المضرّ لصحّتك النفسية والجسدية إذا اقتنعت به حقا. في المقابل، تذكّر جيّدا أن ليس كل ما تمر به يستحق فعلا الحزن.. الأفضل أن تنتقي أحزانك وتصنّفها حسب معايير تختارها أنت بنفسك لأنني لا أستطيع مساعدتك في ذلك وليس من حقي أن أحدد لك ما تحزن عليه وما تتجاهله، لكن هذا الكون قائم على أساس التوازن ولا يحتمل المغالطات والمبالغة والإفراط. لذلك، أدعوك، من أجل نفسك، لإعادة ترتيب أولوياتك والتعرّف على ما يقتضي

الحزن وما لا يقتضيه وتحديد إن كان ما حزنت عليه مرّة يستحق أن تحزن عليه بنفس الشّدة مرة ثانية، أدعوك بكل لطف لطرح هذه التساؤلات على نفسك علّها ترشدك للإجابة.

*****

(٥)

العلاقات

الثقافة أن تعرف نفسك، أن تعرف الناس، أن تعرف الأشياء والعلاقات، ونتيجة لذلك ستحسن التصرف فيم يلم بك من أطوار الحياة.

نجيب محفوظ

مع الوقت نكتسب الكثير من طباع الأشخاص الذين رافقونا وأحببناهم وأحبّونا. هنالك أشخاص تعلمنا منهم الحب والرقة وفن التعامل مع الناس والحياة، فقط بمجرد تمعننا في تفاصيلهم واختلاطنا بهم بغض النظر عن المدة التي قضيناها معهم. تعلّمنا منهم كيف نتحدّث بعُمق وكيف نعبّر بصدق، كيف نهتم بتفاصيل صغيرة تضيف الكثير وكيف نزرع الأمل في الحقول القاحلة.

هناك أشخاص يعلموننا بمجرد مرورهم بحياتنا، الرّقي في الفكر والعَيش، اللباقة في الحديث والأناقة في المعاملات. يعلموننا الغوص في أعماق المعاني التي تحملها رحلة الحياة فنصبح أحلى وأنقى وألطف ويتجلّى الجمال في أبهى صوره. مع الوقت، نصبح مثلهم، بنا شيء منهم، ونذكرهم كثيرًا لشدّة جمال الأثر الذي تركوه بنا.

وهناك أشخاص آخرون، عندما نُحدّق جيدا في الصور التي تركوها في أذهاننا نجدها مشوّشة، شوّهت الروح والعقل، اكتسبنا صفات مكروهة والكثير من العادات السيئة وحتى من طريقة تفكيرنا في أبسط الأمور كان من الممكن أن تكون أحسن، لا لشيء، لأننا استهلكنا ما قُدّم إلينا دون وعي وبعفوية باتت سطحية وسلبية فيما بعد.

لذلك، أؤمن أنه من المهم جدًّا أن تعير علاقاتك اهتمامًا كبيرًا وأن تنتبه لاختياراتك: مع من تتكلم ومن ترافق ومن تشارك أحلامك.. الجمال مُعْدٍ والحب مُعدٍ وما يخالفهما كذلك مُعدٍ.

وإن كنت تعلّمت درسا في عام ٢٠٢٠، فهو تأثير الأشخاص المحيطة بنا على صحتنا النفسية. تكتشف شدة هذا التأثير عليك عندما تعم الفوضى حياتك أو تعيش بعض العثرات الشخصية أو تتأثر سلبا من الظروف الخارجية مثلما حصل مع أغلب الناس في ظل جائحة كورونا.

أن يكون لديك أشخاص رائعون تعتمد عليهم وقت الشدة ويبعثون لك طاقة الفرح والبهجة ويساعدونك كي تكون شخصا أجمل فهذا إنجاز رائع، لكن إن كان الأمر غير ممكن فتأكد على الأقل أنك لم تترك مساحة في حياتك لأشخاص سلبيين ومحبِطين أو تعساء لا يتقنون إلا الشكوى والتذمر المفرط والقلق الدائم أو أشخاص تسود الكراهية قلوبهم ويدمنون الحسد والحقد أو عادات أخرى مكروهة. ربما لم تتَضَرر منهم بصفة مباشرة، لكنك تتعرض لضرر نفسي غير مباشر وخطير ولا تنتبه إليه دائمًا.

سينتهي بك الأمر إما لأن تصبح مثلهم أو تتعرض لإساءة منهم أو تتشاجر معهم لأنك ستحاول لفت نظرهم لتغيير بعض العادات عندهم لأنك تحبهم وترفض أن يكون أحبابك على هذا الحال فَسَيُقابلونك بالرفض والصد أو سيتغيرون عليك أو يسيطر البرود على العلاقة إلى أن تنتهي.

لذلك، لا بد أن تتعوّد على التعامل بذكاء إذا أردت أن تكون علاقاتك صحيّة خاصّة وأنها جزء من نجاحك أو فشلك في الحفاظ على اتّزانك.

لكلّ منّا عيوبه لكن هناك عيوب أنت نفسك لا تقبلها في غيرك وتعرف جيدًا مدى خطورتها على العلاقة ولا تجد الجرأة على التعبير عن استيائك منها بتِعِلّة تقبّل غيرك على طبيعته أو رغبة منك في إعطاء فرصة للعلاقة. هذا التفكير منطقي لكن لا تكذب على نفسك.

"الصاحب ساحب" تعجبني هذه الجملة كثيرًا وأجدها عميقة لأنّ من تصاحبه سَيَسْحَبك دائمًا إما للقمّة أو للحضيض والقرار سيعود إليك إذا كنت بلغت درجة دنيا من الوعي. اتّبع قلبك واختر من يشابه روحك ومن يملك ذبذبات عالية ترفعك وتدفعك وتُبهجك مع فك التعلّق. التعلّق بفكرة الحفاظ على العلاقات خوفا من الوحدة أو بلقب "اجتماعي" أو بمصلحة تجمعك بغيرك.. في التخلّي، تجلّي. ولا بد أن تتقبل فكرة أن يرحل عنك غيرك أو ببساطة تتقبل أن بعض الأشخاص في حياتنا هم فقط عابرون. وهؤلاء العابرون ليسوا كلهم سيّئون! منهم أشخاص تقابلهم مرّة واحدة ويسهمون في تغيير طريقة تفكيرك للأبد، كالأشخاص الذين تقابلهم صدفة في رحلة أو في طريق العودة إلى المنزل أو في الطائرة.. وأشخاص آخرون لا تربطك بهم أي علاقة حقيقية غير أنهم أصدقاء افتراضيّون جمعتكم منصات التواصل الاجتماعي لكنهم يضيفون الكثير ليومك ويسعدونك بتعليقاتهم وتفاعلاتهم. منهم من يكتب لك تعليقات جميلة وصادقة يعبّرون لك فيها عن إعجابهم بك وبما تحققه من إنجازات مهنية أو يشكرونك بكل حب على ما تنشره من موجات إيجابية أو كلمات مؤثرة. لا مصلحة

ولا حسابات تجمعك بهؤلاء الأشخاص وهذا ما جعل مرورهم بحياتك أنيقًا وملحوظًا حتّى إن العلاقة تتطور أحيانا لتصل إلى مرحلة الصداقة فتجد أحدهم يستأمنك على أسراره ويستشيرك ويستمع لنصائحك ويقلق لغيابك ويسعى لمقابلتك.

تتكوّن مع الوقت بينكم مودّة ورحمة. تحزن إذا علمت أن سوءا أصابهم وتواسيهم وتسأل عن أخبارهم إن غابوا وتهنّئهم بمناسبة نجاحاتهم وأفراحهم.

هذا النوع من العلاقات مميّز ويلفت نظرك لشيء مهم ألا وهو ضرورة التعامل مع العالم الافتراضي على أساس أنه عالم حقيقي. فتجد نفسك تنفر مما ينشره أشخاص آخرون من خطابات تدعو إلى العنف والفتنة وتشعر من خلالها بذبذبات الحسد والغيرة المرضية وهذا ما يدفعك إلى مسحهم من قائمة الأصدقاء. وعندما يتجاوز أحدهم حدوده، تلجأ إلى "البلوك". عملية بسيطة للغاية تجعلك تحس بالارتياح بعد القيام بها وهكذا هو الأمر في العالم الواقعي. لا بد أن تختار بوعي محيطك وتتعرّف على ما يرسله لك وعلى ما تستهلك لأن جزءًا كبيرًا من طبعك وشخصيتك سينمو على ما تمتصّه منهم من عادات ونمط عيش وطرق تواصل.

اعترضتني صورة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي في أحد الأيام وكانت لبرتقالة سليمة وضعت بجانب برتقالة متعفّنة قليلا وبعد أيام، تعفنت البرتقالة السليمة. هذا مثال حي من الطبيعة يعكس خطورة احتكاك الشخص المتّزن بشخص مضطرب أو

سلبي. مهما كنت سليما وواعيًا بما يبعثه غيرك لك سينتهي بك الأمر إلى التأثر به وستحاول امتصاص الطاقة السلبية منه لتحوّلها فيما بعد بلا وعي إلى طاقة مشابهة لها تعود بالمضرة على نفسك أولا ثم على غيرك. تتساءل ما الحل إذن؟

الحل هو أن تحاول جاهدًا الحفاظ على مسافة الأمان. حاول أن تلعب دائمًا دور المراقب الذاتي لنفسك ولتفكيرك ولوعيك بعد مخالطة شخص ما لوقت طويل خاصة إن كانت ظروفك الحياتية تقتضي وجودك معه، أي أن يكون الشخص السام مثلا زميلك في العمل يقاسمك نفس المكتب وتقضي معه النصيب الأكبر من وقتك أو أن يكون شريكك العاطفي أو أن يكون مقيمًا معك في نفس المنزل. حاول قدر الإمكان أن تتعرّف على المشاعر التي تتكوّن عندك بعد الحديث لذاك الشخص أو الانصهار في مشاعره والتمعّن في تصرفاته.

تلك المشاعر ستتحوّل فيما بعد لأفكار، والأفكار ستتحوّل لواقعك فتأكّد جيّدا من سلامة قراراتك وتصرّفاتك ومدى صحّة الأفكار التي تجول بخاطرك وتصل أحيانا إلى حد السيطرة عليك بينما هي أساسا لا تنتمي إليك بل تنتمي لشخص آخر لكنك سمحت لها باختراقك.

أدرك جيدًا أن العقل البشري، لا يمكن أحيانا التحكم فيه بسهولة ولا يخوّل لك التعرّف على الصواب والخطأ والتفريق بينهما من الوهلة الأولى خاصة مع لهفة البدايات والشغف الذي

يدفعنا نحو خوض مغامرات مع أشخاص نحسب أننا نعرفهم لكننا نجهلهم ولكن تبقى التجربة خير معلّم والفشل مرّة يصبح فرصة للنجاح في المرّة التالية.

لا تضع وقتك في لوم نفسك ولا تشتت طاقتك أبدا في البكاء على ما ضاع منك من مشاعر استثمرتها مع الشخص الخطأ بل اشكر الله أوّلا ثم نفسك على اكتشاف الأمر حتى وإن كان قد تأخر ولكن احرص في المرّة القادمة على أن تكتشف الأمر باكرا أو على أن تتفطّن على الأقل إلى المشكل في أقرب وقت. في الواقع كلّما اكتشفت المرض بسرعة، شُفيت في وقت أقل وكانت الأضرار أقل.

العلاقات عالم غريب وعجيب وما لا يعيه البعض أنه بإمكانك التّحكم في علاقاتك أو التعامل معها بذكاء حتى تستطيع تصنيفها وانتقائها والتعرّف على نوعها منذ البداية لتقرّر بنفسك أي العلاقات تستحق أن تبقي عليها وأيّها تستحق أن تنهيها.

*****

(٦)

المظاهر

يجب أن تصبح العلاقات الإنسانية أكثر صدقًا، أكثر بساطة وهدوءًا، كن فظًّا عندما تغضب، اضحك عندما تقابل شيئًا مرحًا، جاوب حين تسأل..

أنطون تشيخوف

ما تعيشه داخل نفسك يجعلك تتصرّف دائمًا بطريقة معيّنة تعكس ما يدور في عالمك الداخلي.

أعني بذلك أن الناس عادة ما تصدر عنهم بعض التصرفات المؤذية لأن شعورهم تجاه أنفسهم يكون سيّئا وهذا يعود لسوء تقديرهم لذاتهم ولانعدامه أحيانا.

فيجد الشخص نفسه حينها أمام فرضيّتين: إمّا أن يصبح الشخص سيّئا جدًّا وهو على دراية بذلك لكنّه عاجز عن التغيير ويستاء كل مرة أكثر من أفعاله، وإمّا أن يصبح الشخص كذلك سيّئا لكنّه على اقتناع تام بأن ما يقوم به هو الصواب بعينه، بل يصل به الأمر أحيانا إلى تبرير أفعاله عندما يقزّم غيره ويهينه ويؤذيه أذى كبيرًا وشنيعًا. أعني بذلك أن يصل به الأمر مثلا إلى قتل نفس بشريّة ويكون على قناعة أن الضحيّة تستحق ذلك وأنّ ما اقترفه من إثم في حقّه، ما هو إلّا هديّة للبشريّة جمعاء، إذ يعتقد أنه بقيامه بذلك، سوف يريح العالم من بعض الأشخاص الذي يعدهم هو "أشرارا".

هذا ما حصل في السلسلة الأمريكية " يو- YOU ":

جووي، شاب في مقتبل العمر يعمل في إحدى المكتبات الكبرى في نيويورك أو متجر كتب كما يسمّيه في المسلسل. تظهر عليه علامات الوسامة والنضج والحكمة وبمجرّد رؤيته تجد نفسك معجبا بهدوئه ودماثة أخلاقه وثقافته وخاصة طريقته في التعامل مع الأشخاص سواء كانوا من الزبائن أو الأصدقاء أو الجيران.

أذكر أنني في الحلقات الأولى تأثرت بمشهد كان قد أثبت فيه جووي نقاء قلبه وشجاعته وشهامته كذلك. حيث كان شاهدًا على تعنيف جارته من طرف صديقها أمام ابنها الصغير الذي كان متأثرا جدا. حينها دافع جووي عن جارته وعرّض نفسه للعنف كذلك وتحدّث بلطف للطفل الذي بانت عليه آثار الصدمة والإرهاق النفسي. أحسست فجأة أن جووي نزيه للغاية وحساس جدًّا وشبهته بالملاك الحارس للطفل الصغير الذي أبدى تعلّقه به. بينما الحقيقة تختلف تماما عمّا اعتقدته.

سأوفّر عليكم التفاصيل فالهدف من سردي هذه القصّة ليس القيام بدعاية للمسلسل فهو في غني عن ذلك، جووي، يقضي حياته في اصطياد الناس الذي على حسب اعتقاده يستحقون الموت.. ويقتلهم، ويبرّر فعله برغبته في فعل الخير لإنقاذ شخص آخر يحبه، ولجعل حياته أحسن. والسبب الرئيسي لكل هذا، يعود لطفولته التعيسة حيث نشأ في محيط يسوده العنف والتعذيب والتقزيم حتى بات كتلة من العقد.

ومن المؤكد أن هذه الحقيقة تتعارض تماما مع ما يبيّنه للناس، الغرباء منهم وحتى الأقرباء. كل من يحيط بهذا الشاب يراه متزنا وسيما مجتهدا ويسعى لإسعاد الكل.. حتّى تبينت الحقيقة لاحقا، وشخصيا فهمت الدرس من ذلك، حتّى إنني قضيت وقتا طويلا خلال فترة الحجر الصحي الشامل أبحث عن كاتب

السيناريو؛ إن الفضول يدفعني بقوّة إلى معرفة إن كان المؤلّف قد قابل شخصا في الواقع يشبه جووي فألهمه لكتابة القصّة. وهنا، تساءلت وكم من جووي موجود بيننا ونحن لا نرى حقيقته بتاتا؟ الأمر في حد ذاته مرعب ومقرف في الآن ذاته.

"جووي" تربّى ونشأ على فكرة أنه كلّما أخطأ إنسان لا بد أن تقع معاقبته من إنسان مثله، والمعاقِب أو الجلاّد هو المنقذ الذي سيريح البشرية من الشخص المخطئ أو السيئ في نظره.

بعد كل ما اقترفه جووي من جرائم قتل بشعة أخفاها بهدوء تام وبثقة كبيرة وباتّزان غير طبيعي، وجد نفسه في نفس الموقف الذي وضع فيه غيره ووجد نفسه في نفس القفص الذي اعتاد أن يسجن فيه ضحاياه، وهو نفس القفص الذي كان يُسجن فيه في صغره من الرجل الذي ربّاه عندما تخلت عنه والدته.

بالمناسبة، القفص كان يحتوي على كتب كثيرة، والهدف منها تثقيف جووي الصغير. أجل صغير مثقف لكنه أصبح فيما بعد كهلا مضطربا. والغريب في الأم، بل الأفظع، أن "جووي" كان يقنع نفسه بأن كل ما يفعله للضحايا هو الأصلح لحالهم وأنه بذلك يجعل حياتهم أجمل وأروع ويقرر أحيانا أن ينهي حياتهم لأنه على يقين أن الموت سيريحهم.

من المشاهد التي أذكرها جيّدا، أنه عندما سجن حبيبته التي قتل من أجلها الكثيرين فقط لحمايتها وإبقائها له وحده كما يعتقد، أرغمها على الكتابة بحكم أنها كاتبة لكن محيطها لا يعترف

بموهبتها. عندما أتمت روايتها التي كانت تأمل اتمامها، قتلها جووي ثم دفنها ثم فيما بعد نشر الرواية وأقام حفلًا كبيرًا في المكان الذي قتلها فيه، تكريما لروحها والفظيع في الأمر أنه شكر نفسه على ذلك.

تتساءل ربما لماذا أخبرك بكل هذا؟ لا ليس بإشهار مجاني للمسلسل كما سبق وذكرت وإنما كي أخبرك أنه من المحتمل أن تقابل "جووي" في محيطك أو في أي مكان أو زمان في العالم للأسف، وهذا شيء يخرج عن إرادتك وسيطرتك لكن ما تقدر حقًّا فعله هو عدم المساهمة في جعل هذا النوع يتكاثر.

كيف ذلك؟

الأمر بسيط. لا تغتر بالمظاهر ولا تترك نفسك أسيرًا لما تراه عيناك من الخارج فتحكم على الشخص من تصرّفه؛ التصرف الحسن لا يعني دائمًا أن صاحبه جيد، والتصرّف السيئ لا يعني دائمًا أنّ صاحبه سيئ.

هناك فرق كبير بين التصرّف والطبع وبين الظاهر والباطن. والخيط الرفيع الفاصل بين الشيئين هو حتما "الحكم" الذي يصدره الشخص على غيره.

هذه القصة، ربما تجد نفسك فيها كذلك.. نمر نحن البشر بمعارك عديدة في الحياة، ونجد أنفسنا في مواقف مؤلمة ويصعب نسيانها: الكلام المؤذي، الاتهامات، الشتائم، هتك الأعراض، الأحكام المسبقة، التنمر.. كلها مواقف تعرضنا لها في المدرسة، في

محيط العمل، في حفلة عيد ميلاد، في مناسبة، في يوم عادي أو خلناه عاديا حتى أصبح مشؤوما من حدّة ما نشعر به بعد أن نتألم مما نتعرض إليه من غيرنا، أو لنقل من المجتمع. المجتمع الذي نعيش فيه ولا بد أن نعيش فيه لأننا خلقنا كي نتعايش وخلق الله معنا الخير والشر.

في الحقيقة، لا يمكنك أن تتخلى عن هذا المجتمع أو أن تهجره لكن بإمكانك أن تتجاهل وترتق عن إساءته بكل حب وسلام وتتفهم بوعي تام أنك المسؤول عن اختياراتك: إما أن تصبح شخصا جيدا جدًّا أو أن تصبح شخصا سيئا جدا..

ما الحل؟

الحل بيدك ومنك وفيك.. أنت المتصل بنور الله سبحانه وتعالى، الذي كرّمك وفضلك تفضيلا كبيرا عن بقية مخلوقاته وميّزك بعقل وأحاسيس ومشاعر ونفخ فيك من روحه وأوصاك بالسلام والمحبة والرحمة.

عليك أن تفهم أن من يسيء إليك في الواقع، هو ليس بشخص سوي أو قوي بالعكس تماما، هو شخص مثير للشفقة سجين نفسه الأمّارة بالسوء، ضحية بيئة متعفنة شحنته بالكراهية والحقد والرغبة في التشفي وإيذاء الغير مجانا أو ربما كان ضحية خذلان وهجر وفقد وأبى تحمل مسؤولية استقراره النفسي والمضي إلى الأمام عوضًا عن أن يبقى حيث رمته الظروف فاختار طريق العنف والأذى واهما نفسه أنه بذلك سيكون في موضع قوة.

لا تغرك المظاهر، ولا تعتقد أنه سعيد بما يفعل وخذها قاعدة: الحقد والكره أكبر الأدلّة على أن الشخص يعيش في حالة صراع دائم مع نفسه ولا يعرف للسلام النفسي طريقًا. أما أنت، تذكر أن الخير من الله والشر من أنفسنا. يجود كل شخص بما عنده ليقدمه لك، فلا تستغرب إذا اغتابك منافق أو اتهمك كاذب أو تسبب في جرحك مجروح.. ولا تنزعج إن لم تعجب أحدهم أو انتقدك بعض الناس بطريقة مسيئة: هم يدلون بآرائهم التي تخصهم هم فقط ولا دعوى لك بها بتاتا لأنك تعرف نفسك حق المعرفة ولأن الله يعرفك أكثر ويعرف حقيقتك وكل ما يحمله قلبك من ضيق مما يقولون وصبرا عما يدّعون. اهجرهم في سلام إن لزم الأمر ولا تكلّف نفسك بمهام لم تُجعل لك.

تتساءل ما هي المهام؟

من حقك أن تعرف ذلك. المهام التي لا تخصك ولست معنيا بها أساسا هي: معاقبة من أساء إليك والتفكير في كيفية جعله يتذوّق من نفس كأس المشاعر السلبية التي سببها لك. أجل، ليست مهمتك لأن لك ربًّا عظيمًا، وعدك بالرضا ووعدك بنصرة المظلوم، وأوصاك بالهدوء والصبر والتوكل عليه فقط ولن ينساك أبدا. يريدك فقط أن تركز على طريقك، وأن لا تضعه بالتفكير في الانتقام، وألا ترد الإساءة بإساءة أكبر وتضع نفسك في نفس المستنقع الذي يعيش فيه الشخص السيئ.

وكّل الأمر كله لله ووجّه طاقتك للأهم: حياتك التي تنتظرك! انسحب بسلام من المحيط الذي لا تحس فيه بالراحة والاحترام لأنك ببقائك ستسيئ لنفسك.

ستنقلب الموازين وتتغيّر الأحداث وتوزّع الأدوار من جديد وكل ساق سيُسقى بما سقى. لا بد أن تكون على يقين من هذا لأن هذا اليقين هو الذي سيكون مصدر الطمأنينة لك ولأنك لا تستطيع تغيير البشر ولا التحكّم فيهم ولكنك تستطيع أن تتوكّل على الله وتستطيع أن تؤمن إيمانا كاملًا أن ما يبعثه الشخص للكون، يعود إليه ولو بعد حين حتى وإن قيل لك عكس ذلك: مقولة " خيرا تعمل، شرا تلقى " مثلا. لا أؤمن بها بتاتا ومن السذاجة تصديقها أو العمل بها. الخير الذي تزرعه اليوم ستحصده غدا، حتى مع نكران جميل البعض، ستجد أضعاف ذاك الخير يرد إليك عبر طرق مختلفة. عندما تعمل خيرًا، ستجد الخير في نفسك، في رزقك، في صحتك، في جسدك، في عملك، في أولادك، في والديك، في حاضرك، في مستقبلك، في علاقتك بالله وفي علاقات أخرى. ستنام مرتاح البال، سليم القلب لأنك لم تؤذِ أحدًا ولأنك عملت خيرا ولأن نيتك كانت طيّبة. لذلك لا تتأثر كثيرًا بما يخبرك به بعض الناس عن عكس ذلك وخاصة لا تحزن كثيرًا إن تسبب أحدهم في إيذائك وألمك. سيعوّضك الله ويجبر خاطرك ويرمّم ما كسر في قلبك وسترى من سبب ألمك في نفس وضعك عاجلا أو آجلا.

فحاول قدر المستطاع أن تحافظ على معدنك وألا تلجأ لأسلوب غيرك، واسع جاهدًا للحفاظ على رقيّك في التصرّف مع

الآخر.

أن تكون راقيا في المعاملات، أي أن لا تنزل إلى المستوى المتدنّي لغيرك حتّى في أسوأ الوضعيات. وأقصد بالتدني هنا، الشتائم وهتك الأعراض واللجوء لاستعمال الحياة الشخصية ضد صاحبها إلى غير هذا من الأساليب المنبوذة.

القوّة تكمن في المحافظة على الهدوء عند محاولة غيرك استفزازك كي يدفعك إلى استعمال أسلوبه الذي لا يمثّلك. كظمك للغيظ يمكّنك من السيطرة على الإيجو THE EGO، الذات المزيّفة، التي توهمك بأنك إذا رددت الفعل بنفس الطريقة ستثبت أنك الأقوى وأنك الفائز في المعركة حتى وإن لم تكن أساسا معركة، ربما مجرّد سوء تفاهم أو اختلاف.

الإيجو THE EGO، يوهمك كذلك بأنك إذا شرعت في الصراخ والشتم بسبب أو دون أي مبرّر، سيخافك الناس وسيعتقدون أنهم لا يقدرون عليك فيحترمونك ويخشون شرّك أو غضبك.

الإيجو THE EGO، يوهمك بأنك إذا هاجمت غيرك مجانا فاعتقادا منك أن أنجح وسيلة للهجوم هي الدفاع، سيتجنّب أن يؤذيك أو أن يبرّر موقفه حتى وإن كنت مذنبا.

الإيجو THE EGO، يوهمك بأنك إذا لزمت الصمت عند الشجار فإنك ضعيف وسلبي ولن تفرض وجودك في محيطك ولن تثبت ذاتك..

كل هذه الاعتقادات لا أساس لها من الصحة وتجعل منك عدوًّا لنفسك.

هذه المعتقدات تتضارب مع الروح وتتعارض مع اتصالك بالله لأن الإيجو THE EGO، عدو الرّوح.

دعني أسألك! هل تفضّل أن تثبت أنك قوي حسب المعيار الذي اتبعه بعض الأشخاص عن جهل أو أن تكون متصلًا بالله؟

أنت تعرف الإجابة جيدا لكن ربما لم تعش الموقف الذي يجعلك تطبّق الفكرة وتتحدى الإيجو THE EGO، الذي يعد أحد أسباب التدمير الذاتي.

كلّنا نملك شيئا من الكِبر وهذا عادي وكلّنا نأمل الحفاظ على كرامتنا وشموخنا وإيجاد التقدير والاحترام حيثما ذهبنا. لكن الإيجو THE EGO، هو حقًّا عدوّك الأول والمشكل الأكبر يكمن في كونك تغذّيه باستمرار بنفسك دون دراية بذلك خاصة إذا استفزك غيرك أو إذا كنت غريبا عن نفسك بسبب ظروف زعزعت ثقتك بنفسك أو أبعدتك عن الله أو عن روحك فصرت تتأثر بما يفعله ويقوله غيرك عنك أو تصبح سريع الانفعال بسبب ضغوطات الحياة. لذلك، حاول أن تحارب الإيجو THE EGO، دائمًا وقدر المستطاع. حاول أن تُسكت صوته وتخمد الفوضى التي يبعثها في داخلك وتطفئ النار المشتعلة فيك.

تأكّد أن الصمت، الهدوء والتجاهل، كلّها أدوات سخّرها الله كي تستعملها حتّى تنعم بالسعادة وراحة البال والطمأنينة لأنه

ببساطة أن تكون سعيدا أهم بكثير من أن تكون دائمًا على حق. وهنا أدعوك بكل حب ولطف، إلى التّمعن في هذه الفكرة. حينها، ستجد نفسك تتجاوز النقاشات العقيمة، وتتجاهل الكثيرين وترتقي عن المناوشات المشتتة للطاقة. ستجد نفسك لا تبرّر شيئا ولا تكثر من التفسير ولا تسعى أبدًا لإثبات أنك موجود لأنك في غنى عن ذلك.

أنت الأدرى بقيمتك ولا تستحق أحدًا لتدعيم ذلك. أنت محب لنفسك ولنفسك عليك حق فلا تتسبب في تعاستك وغضبك بإرادتك. فقط، راقب وسيطر وحافظ على الهدوء.

عندما أنصحك بالتجاهل، أقصد أن تتجاهل من أجل نفسك ولكن لا تفرط في ذلك لأن التوازن هو الأساس ولأن بعض المواقف تتطلّب أن تبالي بما تشعر به حتى تحكم التّصرف في المرة المقبلة وحتى تضع حدّا للأمر إذا كان يقتضي ذاك وحتّى تعبّر عن موقفك بوضوح تام.

أما عن المهمّة الثانية، التي لا بد أن تتركها وتدرك أنها ليست لك أساسا فهي "الحكم".

أدعوك بكل حُب إلى مراجعة نفسك قبل أن تصدر أحكاما على غيرك لأنك تفعل ذلك بلا وعي أحيانا وهذا يعود عليك بالضّر ولو بعد حين. تجد نفسك تحكم كثيرًا وباستمرار أحيانا لكن عن جهل، على شكل غيرك، لونه، طريقة لباسه، قراراته الشخصية،

أذواقه الفنية، حياته الخاصة الخ.. لمَ تفعل هذا ولا تدع الخلق للخالق؟ لمَ تهدر طاقتك بالانتقاد والأحكام المسبقة؟

لمَ تنصّب نفسك إلهًا في الأرض بينما أنت نفسك خطّاء وكائن متطوّر بطبعه بإمكانك أن تغيّر حياتك بنفس الطريقة التي اتّبعها غيرك؟

اسمح لي بأن ألفت انتباهك لأمر آخر كذلك.

يُعجب الكثيرون بحياة غيره ويقارنها بحياته ويعتقد أنه محظوظ وأفضل منه ويتمنّى أن يحصل على ما يملكه غيره ويصل الأمر إلى الحسد أحيانا. تُعجب بسيّارة غيرك وأموال صديقك والأشياء الباهظة التي يملكها زميلك ويجذبك نجاح غيرك في عمله وما حققه من إنجازات مهنية الخ.. كلها وقائع تجعلك تحكم أن غيرك أفضل وأسعد منك. وهم يصدر عن خيالك لا أساس له من الصحة.

تحكم على غيرك بالسعادة لامتلاكه أشياء قيّمة بينما لا تعرف أنه فقد صحّته ويصرف جلّ ما يملك على العلاج.

تحسد غيرك على نجاحه بينما تجهل أنه عاش الخصاصة والفقر واليتم.

تحسد غيرك على ابتسامته الدائمة بينما لا تعرف أنه يقضي الليلة باكيا ومهموما لأسباب عديدة.

الله عادل ولا يظلم عبده أحدًا. الله كريم وواسع الرحمة والعطاء، يوزّع النعم بعدل وحكمة ولم يخلق شخصا أفضل من

غيره ولا ظلمك مقارنة بغيرك. أنت فقط، اخترت أن تحكم على الأمور بسطحيّة تامّة وهذا نوع من أنواع التدمير الذاتي.

صدّقني وإن تمعّنت في حياة شخص ترى أنه أكثر حظا منك، ستكتشف أنك تملك أشياء كثيرة لا يملكها هو.

القاعدة نفسها تنطبق على الأشخاص المصنّفون "ناجحين" وتتجلّى الوفرة في حياتهم بسهولة؛ هؤلاء الأشخاص لم ينجحوا وهم قابعون في بيوتهم، جزء كبير من مسيرتهم اختاروا أن يخفوها وأظهروا منها فقط النتيجة ألا وهي النجاح. حاول أن تقرأ قصص نجاح العظماء ستجدهم قضوا سنوات طويلة من الحرمان والتعب والمشقة. ستجدهم مرّوا بصعوبات كثيرة تطلّبت منهم الكثير من الصبر والقوّة. لكنهم تحلّوا بالإرادة وآمنوا بقدراتهم وبأنفسهم وثابروا ولو يستسلموا حتى حققوا أحلامهم وتحدثوا فيما بعد عن نجاحهم وألهموا العالم بذلك. لا أحد ينجح بسهولة وببساطة مهما اعتقدت أن الأمر بسيط ولكل منا قصّته وتاريخه ومعاناته وكذلك إنجازاته.

الخلاصة، إصدار الأحكام عن جهل سواء كانت إيجابية أو سلبيّة، يهدر طاقتك ويدمّرك على المدى البعيد وعلى المدى القريب فحاول قدر المستطاع مراقبة أفكارك حتى تتغيّر أقدارك، لأن الفكرة مع الوقت ستتحوّل إلى واقع ملموس والواقع سيحدد حاضرك والحاضر سيؤثر على مستقبلك.

*****



العابرون

لا تُبالغوا بالحُب، ولا تُبالغوا بالاهتمام أو الاشتياق، فخلف كُلّ مُبالغة، صفعةُ خُذلان.

- جبران خليل جبران

مهما كنت متّصلا باللحظة الحالية "الآن"، فإنه يحدث لك أن تسترجع بعض المشاهد المؤلمة التي عشتها منذ زمن بعيد أو قريب. هذه المشاهد ترتبط أساسا بمواقف أثّرت فينا وترتبط دائمًا بأطراف أخرى. أغلب ما يؤلمنا يرتبط حتما بشخص آخر جمعتنا به علاقة سابقة سواء كانت صداقة أو زمالة أو قرابة أو أي نوع من العلاقات الاجتماعية. في برامجي الاجتماعية التي قدمتها عبر الإذاعة، كنت دائمًا أطرح مواضيع متعلّقة بالعلاقات أو العادات أو التقاليد أو المواضيع المسكوت عنها. لاحظت أن عدد المتفاعلين والمتّصلين يرتفع عندما يتعلّق الأمر بالخيانة، الغدر، الصدمات، الاكتئاب.. كلّها مواضيع يصدر فيها الضرر المباشر عن طرف آخر.

في الواقع، كلنا نمر بلحظات نسترجع فيها ذكريات جمعتنا بغيرنا حتى وإن كنّا انفصلنا عنه:

لحظات شك وخوف وقلق تتحول لحنين ثم لندم وأحيانا لخجل.

نخجل من أنفسنا

"كيف سمحنا لفلان أو فلانة أن يفعل بنا ما فعل؟

كيف كنّا على ذاك القدر من السّخافة والسّذاجة؟

وكيف أضعنا كل ذلك الوقت في شبه علاقات إذا كان أصل وجود أي علاقة هي إضافة شيء جديد جميل لحياتنا؟

كيف؟

نستغرب لماذا لم نبتعد منذ البداية؟

لماذا كلّفنا الأمر كل تلك المشقّة؟

لماذا حاولنا كثيرًا بينما كان بإمكاننا الاقتصار على محاولة واحدة أو محاولتين؟

لماذا فضّلنا غيرنا على راحتنا وسعادتنا؟

كلّنا نمر بتلك الّلحظات ونتساءل الأسئلة نفسها. تجد لها أحيانا أجوبة تواجه بها حقيقتك وتبني بها نسخة جديدة عن نفسك وتهرب منها أحيانا أخرى، تصدّها وتبتعد عنها وتخاف منها كذلك. تحس بالفشل والإحباط وكثير من الوجع.

دعني أطمئنك أولا أن كل الأشخاص الذين تحسدهم على سعادتهم أو تتساءل كيف بإمكانهم الحفاظ على الهدوء والسكينة في خضم كل ما يحصل في العالم، هم أشخاص اختاروا أن يقلّلوا علاقاتهم، حتّى وإن كانوا اجتماعيين. أجل، لقد جرّبوا وأخطؤوا وخُذِلوا وغُدر بهم لكنهم تعلّموا الّدرس. هذا لا يعني أني أدفعك للانعزال والابتعاد عن البشر، طبعا لا، لكن تقليص دائرة المقرّبين مع الأخذ بالأسباب والاحتياط وتقييم جودة العلاقة عند الأزمات، أصبح أمرًا واجبًا يعود علينا بالمنفعة.

إحدى صديقاتي البارحة كانت تحدثني عن تجربة عاشتها مع صديقة لها، لا أعرف إن كان يحق لي حقًّا وصفها ب "صديقة" لأن الفرق كبير وشاسع بين "صديق" و"صاحب".

يصاحبنا الكثيرون ويصادقنا القليلون. الأمر وما فيه، أن صديقتي، لم تنجح في تخطي ما عاشته في العلاقة التي جمعتها بمن اعتبرتها شقيقة ورفيقة درب، مع أنها هجرتها منذ سنوات. بمجرّد أن تستحضر بعض المواقف تحس باختناق شديد وتحكم على نفسها بالفشل لاعتقادها أن سنوات طفولتها ومراهقتها وكل ما تقاسمته مع شبه صديقتها كان هراء وكذبًا. كانت تسترجع مواقف كثيرة عاشتها معها من ضحك وبكاء ولهو وشدّة وتتساءل إن كان كلّ ذاك حقيقيّا فعلا..

لن أغوص في التفاصيل، لأن الكثيرين عاشوا مثلها ولأن شدة الألم بعد الخذلان لا ترتبط بالمُدّة، أي الفترة التي قضيتها مع شخص مقرّب منك، بل يرتبط بمدى صدق المشاعر التي قدّمتها وبشدّة عمقها.

أحيانا يحدث أن تقدّم كل ما تملك من مشاعر وطاقة ووقت لشخص آخر في فترة وجيزة، لكن مدى صدق ما قدّمتها يتجاوز بكثير ما كان بإمكانك تقديمه على امتداد سنوات. نحن نذكر خيباتنا بشدة صدق مشاعرنا وليس بطول المدّة. لنقل إن ذاكرة القلب أقوى بكثير من ذاكرة العقل.

في الواقع، أنت مسؤول على حالتك هذه وعلى مصير هذه العلاقة الفاشلة. أنت مخطئ وكلّنا مخطئون نوعا ما. إذ أننا نحن من وهبنا الطرف المقابل السلطة التي طبّقها علينا وقدّمنا له مفاتيح قلوبنا وأسرارنا وكشفنا له نقاط ضعفنا.

لا ألومك طبعا على صدقك ولا على شغفك ولهفتك بل أريد أن ألفت انتباهك لشيء مهم جدا؛ أليس من الممكن أن تكون أنت المذنب في حق نفسك بوضع شخص ما في مكان غير لائق به أو بتمجيد صفات لم تكن أساسا موجودة أو بتجاوزك لأخطاء لا تغتفر أو بوضعك لفواصل عديدة في الوقت الذي كان من المفروض أن تضع نقاطًا؟

ألا تعتقد أنك كنت تريد أن ترى فيه ما تبحث عنه حتى وإن كان في الحقيقة غير موجود؟

اسأل نفسك وجد الإجابة وكن صادقا مع نفسك لأجل نفسك إن كنت حقًّا تريد تخطّي الأمر.

ومهما كلّفك الأمر، اعلم أن صدقك مع نفسك هو طوق النجاة من طريق الهلاك. أشعر أنك مستغرب من هذه الكلمات التي يمكن أن تكون قاسية لأنك مصرّ على أنك ضحية نكران الجميل والخذلان القاتل والغدر والإساءة لكن عفوا كلّنا مسؤولون عن العلاقات الموجودة في حياتنا وعن الّتي انتهت وعن التي ستأتي وأنت من سيقرّر طبيعة العلاقات التي سترى النور قريبا.. لا بدّ أن تتقبّل أوّلا فكرة الرّحيل لأنّه وارد جدًّا ومن أي شخص تماما كأي شيء آخر في الحياة، لكن في المقابل تذكّر أن تحافظ على مبدأ التوازن في العلاقات بمعنى أن توازن بين الأخذ والعطاء، وأن يكون هدفك من العلاقة أن تترك أثرًا جميلًا في حياة شخص ما وأن تفعّل طاقة العطاء لوجه الله الكريم.

ببساطة، إن بعثت حبّا بنيّة أن تبعثه للكون ولما يحيط بك ستريح بالك وسيرجعه الله لك أضعافا لأن الله أوصانا بالحب مثلما أوصانا بأن لا نفرط وألا نفرِّط.

وحتى تكون علاقاتك مع غيرك سليمة يجب أن تكون علاقتك مع نفسك سليمة. لا تسلك طريق العلاقات وأنت تتوسّل الحب والاهتمام والحنان، بل اسلكه وأنت مقبل على إرسال الحب النابع من داخلك. لا تسلك طريق العلاقات وأنت تنوي أن تكون المنقذ دائمًا وتكون غير قادرٍ على لفظ كلمة "لا".

لا تسلك طريق العلاقات وفي نفسك رغبة في أن تكون الشمعة التي تحترق كي تنير غيرك بينما تذوب أنت مع الوقت بل كن الشمس التي تشرق في وقت معيّن وتغرب في وقت آخر محدد وتشعّ على الجميع برغبتها ثم تغيب من جديد كي تحمي نفسها.

لا تسلك طريق العلاقات وأنت مغيّب لنفسك كلّيا وتبجّل راحة غيرك على حساب راحتك.

ما يفعله البشر في معظم الأوقات يخالف هذا المبدأ "مبدأ التوازن" وهذا طبيعي جدًّا لأن البدايات مرتبطة باللهفة والاندفاع. مع كل بداية علاقة جديدة، تحس أنك أخيرًا وجدت ذاك الأخ الذي لم تنجبه أمك أو تلك الرفيقة التي ستشاركك كل المراحل وستمسك فستان زفافك وتحمل رضيعك وتذهبين للتسوّق معها وتشاركك جريمة إن لزم الأمر. تحس أنك فجأة وجدت الطرف المنتظر والذي ستكوّن معه العلاقة الإنسانية المثاليّة.

هذا الشعور أساسا جميل جدًّا وفي غاية الرّوعة ومن حقّك أن تتمناه وتحصل عليه وتتمتّع به لكن البدايات خدّاعة أحيانا.

بعد لهفة البدايات، تأتي لحظات السعادة الوقتية المرتبطة بمواقف سعيدة عابرة، ساعات أو ربما أيام من الضحك واللهو واللعب، وبعدها تأتي الشدة والأزمات والفرص التي يهديها الله لنا حتى نفرّق بين صاحب وصديق.. لكننا نضع غشاوة على أعيننا ونجبر قلوبنا على إيجاد أعذار ومبرّرات وننسى ونسامح حتى تتكرر المواقف الواحد تلو الآخر حتى نقتنع أخيرًا أننا أضعنا كثيرًا من الوقت في محاولات التغيير والترميم وإعادة البناء.

لمَ كل هذا؟

لمَ كل هذا التعقيد؟

الموضوع بسيط.

إنك تفضّل أحيانا التنازل للحفاظ على علاقة غير صحية فقط لأنك تخاف أن تبقى وحيدًا! وإن رضيت بأقل ما تستحق، ستتكرر خيبات أملك وستُخذل كثيرًا حتى تتعلم الدرس. لست لوحدك والله معك، ولست لوحدك وأنت بصحبة نفسك. حاول أن تتقبل هذه الفكرة ستحصل على علاقات جميلة ورائعة وستفُك التعلق الذي يعيقك ويكبلك.

لماذا تتعلق؟ ليرحل من يرحل.. إذا كنت غير سعيد مع أحدهم وحاولت مرارا وتكرارا وباءت محاولاتك بالفشل؟ لمَ لا تنسحب في سلام وتترك المكان لأشخاص أحلى وأنقى؟

أجل، هم موجودون وبإمكانك إيجادهم في أي مكان وزمان، فقط انطلق واعتزل ما يؤذيك ولا تنتظر حتى تستنفد طاقتك كليا بعد أن تبذل قصار جهدك للتشبث بأي كان. فقط تحتاج لترتيب أولوياتك ووضع كل شخص في مكانه المناسب لأن الأماكن تختلف والمكانات تتغير حسب تغيّر الظروف والمعطيات. القريب يصبح أحيانا غريبًا والغريب يصبح قريبًا وأنت وحدك القادر على توزيع الأدوار من جديد.

حياتك ليست فندقا، يدخلها من يشاء ويخرج منها من يشاء، في أي وقت يحدده هو، وليست بمحطة قطار يتوقف فيها العابرون. من اختار الهجر، هو حر وفقده ليس بخسارة، وأنت حر كذلك برفضه عندما يطلب العودة لأنه بات غريبا ولأنك لن تملك من جديد نفس القدرة على مشاركته تفاصيل يومك وأسرارك وأفكارك.

تذكر المواقف التي تجاوزتها لاستمرار علاقة ما بالرغم من اختناقك وعدم ارتياحك، والمرّات التي كان لا بد أن ترحل فيها لكنك لم تفعل، والأخطاء التي كان لا بد أن لا تتجاوزها وغفرت، وتذكّر خوفك من الخذلان مرة أخرى أو من تكرار نفس الأسباب التي أدت للإحباط الأول.

نحن لا نتعلّم أحيانا بسرعة وهذا يعود لأسباب عديدة يطول شرحها ونفس الأسباب تختلف من شخص لآخر. لكنني أذكّرك هنا مرّة أخرى، إذا تعرّضت مرات كثيرة لنفس نوع الألم فالخطأ حينها

يصبح حتما منسوبًا إليك.

تذكّر

فكّر

تعلّم

وانطلق من جديد

وقبل كل شيء

تعرّف على دوْرك في علاقاتك ومحيطك.

*****

(٨)

ما هو دورك؟

تبدو العلاقات الإنسانية سهلة فقط بالنسبة

للذي يتسلط أو يخضع

بيير كلافيري

ثلاثة أدوار نتقمّصها في علاقاتنا دون وعي وعلى أساسها نجذب شركاءنا ونستغرب من فشلنا في بناء علاقات سليمة فيما بعد. لذلك أدعوك لمواجهة نفسك والتعرّف على دورك: المنقذ، الضحية أم الظالم؟

من الصعب علينا أن نعترف بأخطائنا أحيانا لأن العاطفة تحركنا ولأن نيّاتنا طيّبة وسليمة وتؤلمنا الحقيقة إذا واجهنا بها غيرنا لكنها حقيقة ونور الحق لا ينطفئ أبدًا وما بني على باطل فهو باطل وإن أقنعت نفسك بعكس ذلك.

خلال حصة إذاعية كنت أقدمها في ٢٠١٧ يدور محورها حول موضوع اجتماعي يستوجب استضافة أخصائي علم نفس للتعليق على المداخلات الهاتفية للمستمعين، وجّهت الضّيفة ملاحظة لمستمعة أبدت برأيها حول فشل علاقاتها العاطفية وعبّرت عن تعاستها الشديدة. لم تمر تلك الملاحظة مرور الكرام بل أثّرت فيّ تأثيرًا بالغًا ولم أقم بأي ردّة فعل لكنني حقًّا أحسست أن تلك الحصة وكل ما حصل خلالها كان هدية ربانية لي كَي أغيّر طريقة تفكيري وأتعرّف على نقائصي.

أذكر كذلك أنني كنت مرّة صحبة صديقتي أنطونيا في مدينة بلجراد في صربيا، وكانت قد عادت من برشلونة -حيث كانت تعمل- قبل وصولي لصربيا بيومين. كنا نتنزه على ضفاف النهر "دانوب" وكنت أقاسمها مشاعر الأسى التي أحملها تجاه نفسي وعلاقاتي المهنية السامة التي كادت أن توصلني لحد الاكتئاب، حتى

اكتشفت فجأة أنها كانت تعاني من نفس المشكل وكانت تعيش نفس الوضع بسبب طيبتها التي تصل إلى حد السذاجة وبسبب اعتقادها أنها المنقذة لكل زملائها ولصاحب العمل حتى جعلت من نفسها ضحية. إلّا أن الوضع لم يستمر، قرّرت بعد سنتين من الاستغلال والتعب أن تنهي الأمر وتترك العمل بعد أن أنزلت على رئيسها وابلًا من الشتائم التي تعتقد أنه يستحقها. وقررت بعدها العودة إلى بلدها حيث أصبحت اليوم المديرة التنفيذية لمشروعها التي تديره مع عائلتها.

لا أذكر إن كنت أخبرت أنطونيا بأني اتخذت تجربتها كمثال يحتذى به وذكرته في كتابي، لكنني على يقين أنها ستسعد كثيرًا بهذا وستفخر أكثر بنفسها كما أنني متأكدة من أن الكثيرات والكثيرين منكم يشبهون أنطونيا أو ستحفّزهم هذه الكلمات لاتّخاذ القرار المناسب للتغيير تماما مثل ما حصل معي فيما بعد، إثر عودتي لتونس.

السفر بمفردي واحتكاكي بأشخاص مدهشين، جعلني أكتشف أن كل الأشخاص السّامين والمؤذيين الذين كانوا في حياتي، هم فقط نتاج اختياري للدور الذي نسبته لنفسي. كلّ دوْر تلعبه في علاقاتك سيكون بمثابة النظارة التي ترى من خلالها الأشخاص في حياتك وهكذا تجذب أشخاصا في حياتك الشّخصية والمهنيّة يلعبون أدوارا تتوافق مع دورك.

إذا كنت مثلا، مثلي "في السابق"، تميل لدور المنقِذ الذي يعتقد أنه خُلِق لإسعاد الطرف الثاني ولحل مشكلاته وتغيير حياته وأنه المسؤول عن رفاهيته فإنك ستجذب إمّا ظالما أو ضحية والعكس صحيح.

إذا كنت تتوسّل المشاعر وتعبّر عنها من منظور الشفقة والخوف وتبكي دائمًا على إساءة الناس لك وتقنع نفسك أنك الطيب المسكين وأنك غير محظوظ ولا تضع حدودا واضحة لنفسك ولغيرك وأن غيرك هو سبب ما تشعر به فأنت ضحية.

وإذا كنت متطلّبا تعتقد أن شريكك وُجد لخدمتك وتغيّب حقه في التعبير عن احتياجاته وتسمح لنفسك بفعل وقول ما يحلو لك بتِعِلّة أنه لا بد أن يتقبلك إن كان يحبك وتبتزّه عاطفيا متى تشاء فأنت ظالم.

ما الحل إذن؟

حدّد دوْرك في العلاقات منذ البداية وتعرّف على هذه الأدوار جيّدا حتى تستطيع التعرّف على دور شريكك وتحسم الأمر. وفي الأخير، يبقى التوازن هو الحل الأنسب دائما.

العلاقة الصحية تقوم على الاستقرار والاحترام والحرية التي يستحقّها الطرفان. هي عبارة عن تواصل وترابط ولا تقوم على مبدأ "أنا أو أنت" وطرف مسيطر وطرف مضطهَد وليست بساحة معركة تثبت فيها من الأقوى بل مساحة تحدد بالحدود الشخصية

التي يجب أن يوضّحها الشريكان منذ البداية.

لا يعني هذا أن تكون صارما أو صلبا لأنه بذلك ستصبح متطرّفا والتطرّف يظهر كذلك عندما تتجاوز حدودك في التساهل والتسامح.

حاول فقط أن تعبّر عن مشاعرك بشكل واضح وحقيقي أي كن صادقا وحافظ على تعاطفك تجاه الآخر ولكن بحدود لأن التعاطف جزء من الحقيقة واللين أحسن بكثير من التشدد.

لا بد أن تدرك كذلك أن غيرك قوي بما فيه الكفاية وبإمكانه الاعتناء بنفسه وحتى إن لم يكن على نفس درجة قوّتك وقدرتك على حل الأمور، فإن مساعدتك الكلّية له ستضرّه على المدى البعيد وستشارك بشكل مباشر في خلق ضحية أو ظالم. مع مساعدتك له، حاول أن لا تسنفد طاقتك وحاول أن تترك له مساحة معيّنة كي يساعد نفسه ويتعوّد على حلّ الأزمات والخروج منها بدرس. مبالغتك في المساعدة ستساهم في تكوين شخصيّة هشّة واعتماديّة.

كنت محظوظة في يوم من الأيام بمواجهتي لنفسي والتعرف على الدّور الذي لازمني كثيرًا في حياتي عن جهل ومن دون وعي حتى أكرمني الله بالمعلومة الذهبية وها أنا أقدمها إليك اليوم.

ليس من السّهل أن تواجه حقيقتك، لكن من الأفضل أن تقوم بذلك بنفسك على أن يضطر غيرك أن يفعل ذلك إما لأنه يكترث

لأمرك أو لأنه يريد فقط إحراجك.

لذلك، كلّما شعرت بأذى أو عجز أو أي شعور سلبي يسبب لك وجعا، اسأل نفسك أوّلا عن سبب ذلك وحاول أن تحدّد نسبة مسؤوليتك فيما حصل.

أنت المسؤول الأول والأخير عن كل ما يحدث في حياتك وعن مشاعرك وأفكارك وكذلك غيرك.

أنت المسؤول عن سعادتك وتعاستك وشعورك بالنقص وشعورك بأنك محبوب ومؤثِر وأنت من تقرّر كيف تختار أفكارك التي ستتحوّل لواقعك.

ولتحديد دورك، أدعوك لمراقبة أفكارك ومعالجتها من التطرف الذي تسلّطه على نفسك وعلى غيرك ويتمثّل في التعميم، التضخيم، التشخيص، التطويل والتعتيم.

كلها أفكار غير منطقية متطرفة وعادات سيئة تؤدي إلى تشوّه إدراكي ومعرفي لديك وتؤدي إلى تدميرك الذاتي. عليك أن تستبدلها بأفكار سليمة وبنّاءة تنقذك من الهلاك.

ربما تعتقد أن هذا الأمر ليس بسهل وأوافقك الرأي. لا يوجد شيء جميل وسهل في الآن نفسه لأنه سيفقد قيمته ورونقه. البساطة نفسها تطلّب أن تمر ببعض التعقيد لبلوغها...

لذلك يتطلّب الحصول على علاقات صحّية، الكثير من الثقة والقوة والتفاؤل والحساسية واللين كذلك.

وكَي تحقق ما تريد، اسأل نفسك ما الذي يدفعك لتقمّص دور يضرّك ويضر الطّرف الثاني في علاقاتك؟

ما هو الهدف من دخولك في علاقة معيّنة؟

هل هي عمليّة مدروسة أم اعتباطية؟

هل أنت سعيد في علاقتك بنفسك وبما أنت عليه الآن؟

المعادلة بسيطة:

إذا كنت متوازنًا وسعيدًا في علاقتك بنفسك، ستكون كذلك مع غيرك.

ابحث عن مفاتيح السعادة حتى تفتح أبوابها متى تشاء.

*****

(٩)

الانطباع الأول

"حقيقة الإنسان ليس ما يظهره لك، بل ما يفعله لأجلك".

- أحمد خالد توفيق

شئنا أم أبيْنا، نتعامل في مختلف المراحل الحياتية مع مجموعة من الأشخاص يسبّبون لنا العديد من المشكلات بل ينغصون علينا حياتنا أحيانا لما يحدثونه من ضجيج وصعاب. منهم من ينتمون إلى نفس العائلة، ومنهم من يشاركوننا المكتب أو نفس المحيط المهني أو منهم من نقابلهم صدفة ونصاحبهم عن جهل.

تصرّفاتهم بشعة ومؤذية تجعلنا نتصرّف تصرّفات أبشع منهم بين الحين والآخر كالقضاء تماما على تلقائيتنا وكتم مشاعرنا أمام إساءتهم ونتحجّج بتعلّة أنهم يعانون من مشكلات نفسية أو تلك هي طبيعتهم.

في الواقع هذا التفكير مخطئ وسطحي.

نحن من اخترنا أن نصنّف ذلك التصرّف كطبيعي بينما الأمر ليس كذلك. كان بإمكاننا أن نرى الأمور على حقيقتها ونسعد بكوننا نعرف حقيقة بعض البشر لنتجنبهم أو نتجنب الوقوع في نفس المستنقع المرة المقبلة. سنصير بعد ذلك على قدر محترم من الذكاء يجعلنا نشتم رائحة المدمّرين والمتطفلّين والمحبِطين والحساد والمرضى.

وإذا نجحنا في ذلك فنحن ننقذ أنفسنا كذلك. لأن هذا النوع من الناس يخرجون أسوأ ما فينا، يشعروننا بالقلق وانعدام الأمان ويدفعوننا للغضب والهمجيّة والهيجان حتى نفقد السيطرة على مشاعرنا ويدفعوننا أحيانا إلى التقليل من قيمتنا والشعور بالنقص

ونصبح ضحايا مؤامراتهم وأفعالهم الشيطانية التي لا نكشفها من الأول لأنهم يبدعون في التمثيل وصياغة المسرحيات.

كيف ننجح في كشف هذه المسرحيات إذا كنا نقابل العديد من الأشخاص باستمرار ونعطي الفرصة لأنفسنا من جديد للإيمان بالعلاقات الجميلة التي ستضفي الكثير لحياتنا؟

أننشغل بمشاعرنا الشخصية أم تحليل مشاعرهم تجاهنا؟

في الواقع، لا بد أن تصل للتوازن بين الأمرين. عليك أن تصل لمرحلة التمعن في تصرف غيرك وتحليل أفكاره التي تنعكس في سلوكياته معك بطريقة محايدة لا شخصية.

لحظة فقط! لا تعتقد أن الانطباع الأول يعني "الحدس". كلاهما يحركاننا لكنهما مختلفان. حدسك يتكون مع التجارب وبعناية إلاهية وبممارسة الروحانيات ويتكوّن من داخلك ويمكنه أن يخونك بنسبة ضئيلة بينما الانطباع الأول الذي تصدره أحيانا ينتج عن نظرتك التي تكوّنت من خلال نظرة غيرك للآخرين، أي دون وعي ينبع من الخارج، أي من شيء مزيّف.

لذلك لنحاول تجنب الاعتماد على الانطباعات الأولى سواء كانت سلبية أم إيجابية حتى نمنح لأنفسنا فرصة كشف حقيقة الأشخاص على مهل دون التحمس لعلاقة ناجحة قائمة على عواطفنا ودون الحكم على فشلها من منطلق ما عشناه من فشل وإحباط.

تكرار حدوث نفس النوع من الأزمات والمشكلات فيما يخص العلاقات في حياتنا يعود إلى عدم تعلمنا من تجاربنا وفشل علاقاتنا يعني أننا لم نبحث عن أصل المشكل في أنفسنا ولم نتعرف على حقيقتنا وبالتالي لم نتعرف على جزء من حقيقة غيرنا وهو ما يجعلنا نخطئ من جديد.

ما الحل؟ أن توازن بين عاطفتك وعقلانيتك وحدسك حتى تمهل نفسك فرصة للتفكير والتحليل وتصل مرحلة الحياد وتحمي نفسك من إصدار الحكم الذي سيوقعك في علاقة مضرة يسودها الحسد والبغض والغيرة والرغبة في تدميرك وتحمي نفسك أحيانا من خسارة علاقة كان بإمكانها لن تنجح وتضيف الكثير لحياتك.

وإذا وجدت نفسك في محيط يحتّم عليك المحاولة في التقرب لبعض الأشخاص وتجد نفسك في حيرة كبيرة لا تدري هل تصدق أنهم جيدون أو تتخذ الحذر، لا تقلق.

ما عليك فعله، هو مراقبة هؤلاء بهدوء، راقب كيف يؤثرون في غيرهم ستتعرف على جزء كبير من شخصياتهم. ربما يميلون إلى السيطرة على غيرهم، أو يكذبون ويدعون العفة ويتقمصون دور المصلح ويستحوذون على عدد لا بأس به من الضحايا، أو ربما يميلون إلى ممارسة العنف على غيرهم بتعلة الحب أو المصلحة ويبررون ذلك بكل ثقة.

خلاصة القول، كل تصرّف يسوده التطرّف لن يكوّن إنسانا متوازنا وبالتّالي علاقتك بهذا الشّخص ستكون غير سليمة.

تظن أني أشجّعك على التصرّف بعقلانيّة وترك عواطفك جانبا؟ كلّا وألف كلّا. الأمر ليس كذلك، أنا عاطفيّة جدًّا لكنني عقلانية جدًّا وما زلت أقوم بكل ما بوسعي كي أحافظ على التوازن بين الأمرين لأنني مررت بما فيه الكفاية حتى تعرفت على الخيط الرقيق الذي يربطني بعواطفي وأدركت أن عاطفتي لها سلطة كبيرة عليّ وهذا ما تسبب في عديد من المرّات في تعاستي.

عاطفتك تنبعث من داخلك ولم توجد كي تتحكّم فيك بل كي تتعرّف على فعلها الشنيع هذا حتى تتعامل معها بذكاء وتمسك بزمام الأمور من جديد. حينها سيتغيّر الكثير في حياتك. راقب نفسك عندما تنساق وراء عواطفك دون تفكير وتسرّع وتمعّن جيّدا في العواقب. هل كان ذلك نافعا لك؟ هل غيّر حياتك للأفضل وحسّن في علاقاتك أم العكس؟

الإجابة واضحة لكنني أدعوك بكل حب إلى استرجاع المواقف التي تصرّفت خلالها بعاطفيّة مفرطة ثم بعدها أحسست بالندم أو الضيق لأن النتائج كانت أدنى بكثير من توقّعاتك وتمنيّت لو يعود بك الوقت قليلا إلى الوراء حتى لا تتصرّف بنفس الطّريقة.

الحكمة تكمن في مراقبة عاطفتك حتى تعمل لصالحك وليس ضدّك.

*****

(١٠)

العميق الغريب

لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه

دكتور/مصطفى محمود

لكل منّا أوجاع لا يعلمها غير الله، وذكريات نسترجعها كلما شعرنا بتلك الأوجاع التي تتجدد مع العثرات والأزمات.

لكل منا سرّ لم يبح به لأحد، وتفاصيل تعشش في ذاكرتنا وتنهش أجسادنا أحيانا ولا يحس بها غيرنا لأننا نفقد القدرة على التعبير ونملّ من التبرير، أو ربما رحمة بأنفسنا نتجنب التفسير.

نحن مارون في محطات حياة من يعبر طريقنا، ونجد أحيانا من يشابهنا في الروح وليس بالضرورة في الطبع. وهذا الأهم. الطباع تختلف، وتعرّفك على اختلافات غيرك عنك يخلق تجربة رائعة وفريدة لكن تعرفك على من روحه تشبه روحك، هو حظ كبير لك وله. لا لشيء، فقط لأنه يختزل المسافات ويوفّر عليك مشقة الحديث المطوّل وينظر إليك بعين القلب التي تبعث في ظلماتك نورا وتنزل على قلبك بردا وسلاما. ولا نرى هذا بوضوح أحيانا لأننا نشأنا على اعتقاد أن لا يوجد مكان في هذا العالم للأشخاص الطيبين المسالمين وإن صادفونا فنحن مخطئون ولا بد أن نجهّز أنفسنا للصدمات وإن كنت أنت من تحمل هذه الصفات، سيَصفونك بالغرابة وسيدفعونك للشعور بالغربة، لكنك أقوى وأرقى.

كلنا نخطئ ونُصيب، لكن التجربة تُكسبنا حدًّا أدنى من الرّقي واللطف، يجعلنا نضع أنفسنا في مكان غيرنا، ونحوّل جراحنا من مصدر أذى إلى سبب محفز وكاف لأن نصبح ألطف ولنتعاطف معهم ولنصبح أعمق!

العُمقُ.. هذا ما يشُدّني للأشخاص عامّة.

هذا ما ينقص الكثيرون ويميّز الآخرين عن غيرهم..

أن تكون شخصا عميقا، يعني أنك لا تحتاج لوقت طويل كي تفهم غيرك أو تعبّر عما تشعر به تجاه شخص أو شيء ما.. أي، أن تصبح مع الوقت غير قادر على التواصل مع أصحاب العقول التافهة والتفكير المحدود، وتجد نفسك تنفر من صحبة الكثيرين وتتساءل في الأول لما رحلوا لكنك مع الوقت تدرك أن عمقك يخيفهم ويذعر سطحيتهم وفي الوقت نفسه تتقبل تلك السطحية التي لولاها لما اكتشفت عُمقك.

والعمق الذي أحدثك عنه، شعور لا يوصف، ثمرة العديد من التجارب ونتاج براكين من الأحاسيس والانهزامات والصراعات والانتصارات. وفي حضرة "العميق"، تبقى كل المشاعر حقيقية وكل الأحاديث ممتعة، صادقة ومريحة لا تستوْجب إطالة وشرحًا ولا تبريرًا ولا تفسيرًا.

العميق، هو ذاك الشخص الذي غرق وسقط وجرّب، واستكشف ونجح وأخفق، واستيقظ وحاول وتقبّل، وخسر وكسب وانتظر، وهرب وتجاوز وتخطّى، وعاشر وتعارف وخالف حتى بات يتحدث عن أي شيء تعتقده بسيطا، بعُمق واضح، محسوس وملموس.

العمق يعلّمك التعاطف وينمّي إحساسك بغيرك لأنك ترى نفسك فيه وترى الله فيك كذلك.

تصل لمرحلة معيّنة تدرك أن كل المارّين في حياتك يظهرون لسبب معيّن، يغذون روحك لتغدق عليهم وعلى نفسك وعلى العالم فائضا من المحبة والمودة وتجد نفسك تطبق في قانون العطاء الساحر والرائع.

العطاء لله من أجل الله ودون أن تنتظر مقابلًا لأنك على يقين من أن ما قدّمته سيَعود لك وهذه القناعة تحميك من الإحباط والخذلان لأنك حسمت الأمر بينك وبين نفسك وحددت مهامك.

جئت لتُحب وتُحَب، ولِتُطمئن الأرواح وأنت في أمس الحاجة للطمأنينة ولتسمع ضجيج المشاعر ولِتتمعّن في الصمت وفي الصّوت وهذا ما سيميّزك عن غيرك ويجعلك تضفي شيئًا جميلًا لحياته.

أن تتعاطف مع غيرك عملية على قدر عال من الحساسية ويلزمها الحنكة والحدس كذلك. أقصد بذلك أنك عندما تستمع لغيرك يتحدث عن تجارب مؤلمة عاشها فإنك لن تعتمد فقط عن شعور التضامن معه في محنته بل ستعتمد على تصوراتك وخبراتك الحياتية، ستسترجع لحظاتك المؤلمة دون أن تعبر عنها لأنك مطالب بالإنصات لمحدّثك حتى تقدر على تحليل ما يقوله وتصبح قادرًا على نصحه بالأسلوب الذي يلائمه، ستحاول النظر لعالمه بعينيه لا بعينيك حتى تستطيع مساعدته.

هذا النوع من التعاطف وممارسته لك اعتمادا على القواعد الصحيحة ستحررك كذلك من شوائب عالمك الداخلي ومما

عشته سابقا. ستخرج رويدا رويدا مع الممارسة من حبسك وستتعرف على تجارب غيرك ستدرك أحيانا حجم مشكلاتك الحقيقي وستعتمد عليها أحيانا للتخفيف من ألم الآخرين. ستتعرّف على أفكار جديدة مختلفة عن أفكارك وتصوراتك وستتبناها أحيانا وتجدها تؤثر في كيفية تعاملك مع الأزمات.

وإن كنت من هؤلاء، ويستغرب البعض لكونك هذا الشخص الجميل في عالم تسوده الفوضى فإني أراك الأجمل على الإطلاق وقابلت من يشبهك في حياتي وأعتز بوجوده وأقدّر نعيم صحبتك وأشكر الله على رفقتك وأرسل لك كل ما أملك من حُب.

الحب الحقيقي وليس المزيّف أو المشوَّه خُلِق من أجلك ومن أجل أولئك الذين يجبرون خواطرنا ويراعون مشاعرنا ويتقون الله فينا يبعثون نورا في قلوبنا وقلوب المستوحشين في ظلمات أنفسهم، ويعكسون صفاء نياتهم ونقاء قلوبهم في معاملاتهم معنا حتى تستنير بصيرتنا ونشرع في البحث عن أحسن نسخة من أنفسنا.

هم الأشخاص الذي ينعم الله بهم علينا، إذا غبنا اشتاقوا، وإذا مسّنا السوء استاؤوا، وإذا ابتعدنا اقتربوا، وإذا أخطأنا غفروا لنا سوء التصرف وقلة الحيلة. ليسوا ساذجين أو ضعفاء أو غُرَباء كما يراهم البعض، بل هم الأقوياء، وأصدقاء العطاء، أسعد السُّعداء وأنقى الأنقياء.

*****

(١١)

العاطفة العاصفة

العواطف شفافة مثل الزجاج، عندما تتشقق تنتهي، كل محاولة لرتقها لن تزيد الشقوق إلا اتساعا.

واسيني الأعرج

نفس العواطف التي تميّزنا هي التي تُحرّكنا وتتحرّك ضدّنا كما سبق وذكرت في الصفحات السابقة.

نحن كائنات مميزة كرّمها الله ونفخ فيها من روحها وخلقنا من طين وفينا الكثير من اللين.

نحن ننشأ على كتلة من الأحاسيس والعواطف، نعمة كبيرة من الله سبحانه وتعالى لكننا نحوّلها لنقمة ولعنة تحل علينا أحيانا.

من أكثر الأوقات التي لجأت فيها للتعرف على نفسي "العاطفية" كانت تلك التي قضيتها في الحجر الصحي الشامل والتي ارتبطت بظهور الكورونا وبالجو العام الذي سيطر على الكون.

لاحظت خلال تلك الفترة أن أغلب من أعرفهم فقدوا أعصابهم أو بعبارة أخرى فقدوا السيطرة على عواطفهم.

يخيّل إليك أحيانًا أنه لا بد أن تحمل نفس الحمل الذي يحمله غيرك وأن تغضب عندما يغضب الجميع لأنهم إذا غضبوا فهذا يعني أن السبب وحّدهم ودفعهم للتعبير عن نفس المشاعر ويجب أن تنضم إليهم وإلا فهذا الأمر ليس عاديًا.

بينما الحقيقة تتخالف مع هذه الفكرة المزيّفة.

أيحدث لك أن تغضب أحيانا وتتخذ قرارات تندم عليها فيما بعد؟

أو تتفوّه بكلمات غير لائقة تشعرك بالاشمئزاز من نفسك إذا ما تذكرتها لا لأنك تسببت في جرح غيرك بذلك بل لأن هذا التصرف غريب عنك وكان بإمكانك الحفاظ على هدوئك؟

أتذكر كم مرة تحمست أكثر من المطلوب لفكرة ما؟

عندما يخبرك صديقك بإساءة صديق مشترك بينكما له، فتحزن لأمره وتشاركه مشاعر الغضب والإحباط حتى تتبنّى فكرته وتكنُّ نفس المشاعر للصديق المشترك الذي لم تستمع لروايته ولم يضرّك بشيء. بعدها، يتصالح الصديقان ولا تجد مبرّرا لما قمت به وتجد نفسك في موقف محرج مع إن نيّتك كانت سليمة.

ما حصل في الحقيقة هو أنّك انسقت وراء مشاعرك التي كانت أساسا مشاعر غيرك، دون تفكير.

نُكرّر هذا الخطأ باستمرار حتّى ندرك أنّ عواقبه وخيمة وتتفاقم النتائج مع غياب الوعي الجماعي الذي يتمثل بالتفكير والتصرف بنفس الطريقة الخاطئة التي يتصرّف بها غيرك.

أكثر من يقرؤون كتاباتي يعتقدون أنني أغيّب العقلانية تماما وأحث غيري على الاعتماد على القلب والعواطف. على فكرة، العواطف لا علاقة لها بالقلب بل تنبع من العقل، من مركز الأحاسيس. بمعنى، الإحساس قبل أن يتكوّن، يكون بمثابة إشارة ترسلها لدماغك فيترجمها. لذلك، إذا أردت التحكم في عواطفك،

راقب أفكارك وما ترسله للاوعي دون تفكير وستحصل على نتائج مذهلة.

عندما ترى زميلك غاضبا من رئيسه في العمل أو في حالة هيجان أو هيستيريا أو تجده يتخاصم مع زميل لكما، هل من الأنسب أن تتبنى مشاعرهما السلبية وتعيشها وتحملها معك للمنزل أم تحافظ على هدوئك ولا تبالي؟

من المؤكد، أن الاحتمال الثاني هو الأنسب لكن قليلون من ينجحون في فعل ذلك.

أتعرف لماذا؟

لأنك تعوّدت على فعل مخالف كالخوض في نقاشات وتفسير وتبرير وتحليل لما حصل أمامك في المكتب وبعدها تروي القصة لشريكك في المنزل فتصبح محور الحديث بينما كان بإمكانك عدم الاكتراث بتاتا.

عواطفك تقودك أحيانا إلى درجة أنك تتبنّى مشاعر سلبية تضرّك وتهدر طاقتك. مثلها مثل القرارات التي تتخذها فجأة عندما تكون متحمّسا لشيء ما أو منزعجا للغاية. المشكل يعود دائمًا إلى كوننا لا نتحكم في عواطفنا بينما إذا تعاملنا معها بذكاء ستسير الأمور على ما يُرام.

الله لا يحب أن نظلم أنفسنا وأوصانا بالاتّزان واللين وسخّر لنا القلب والعقل كي نحسّ بوعي ونتعامل مع عواطفنا كي تكون من صفّنا ونحسن استغلالها لصالحنا وليس العكس.

سعادتك تقتضي تجلّي السلام الداخلي، وسوء تصرّفك مع عواطفك لن يساعدك في ذلك.

*****

(١٢)

السّعادة

لا شيء يجلب لك السعادة إلا أنت.

رالف إيمرسون

ماذا ينقصك كَي تُصبح سعيدا؟

سؤال راودني كثيرًا خاصة مع سيطرة جائحة كورونا على العالم وكأن مفهوم السعادة تغيّر فجأة أو استرجع معناه الأصلي الذي يجهله أغلبنا. حاولت الإجابة على هذا السؤال بكل صدق ووجدت أن أكثر اللحظات نشوة كانت أبسط اللحظات التي أعيشها يوميا ولم أدرك قوّة تأثيرها على مزاجي، لكنني اكتشفت أنها فعلا رائعة. كما اكتشفت أن السعادة لا ترتبط أبدًا بما نملك من عقارات وسيارات وأموال بقدر ما ترتبط بنظرتنا للأشياء وللحياة خاصّة. الدّليل على ذلك، في فترة الحجر الصحي، الممتلكات والأموال والطائرات وكل وسائل الغنى المادي والرفاهيّة، لم تنفع أحدا ولم تجعلنا سعداء. ولا شيء من كل هذا، يضاهي لذّة الشعور بالأمان والدفء أو لحظة الشفاء أو الحصول على نتيجة تحليل سلبيّة.

ليس هذا فحسب، كم من غني يملك الكثير وعاش حياته سعيدا! وكم من فقير عاش حياته ضحوكا مبتسما مرتاح البال. السّعادة، لا ترتبط أبدًا بما نملك، بل بالحالة التي نكون عليها.

أجمل لحظات الحياة التي لا تتكرّر، هي التي تأتينا دون استئذان وتخطيط. لا تقدّر حقًّا بثمن. لا تشترى ولا تباع. لا تُطلب ولا تُفتَك، بل تعاش فقط وعندما نفتقدها، نحاول فقط استحضارها كي تمتلئ قلوبنا بالمتعة والبهجة والحب. وها أنا اليوم ألفت نظرك إليها.

من أروع لحظات الحياة وأجملها، لحظة الانتصار:

بعد الصراعات والمظالم والمتاعب، حين تنتصر وتدرك أنك فعلا انتصرت! لحظة تحس فيها بالعزة والمجد والنصر، تمنحك شعورًا بالقوة والعزيمة تجعلك مستعدًا لمحاربة العالم لوحدك من جديد. تحس بقوّة الله عز وجل وعدله وتسترجع كل المراحل التي مررت بها والتي تحدّيت فيها نفسك الضعيفة وتوكلت على الله حتى جبر بخاطرك ويسّر أمرك ونصرك نصرًا كبيرًا.

لحظة أخرى تكاد تقفز فيها من شدّة الفرح وهي لحظة اللقاء بعد الفراق. من منا لم يعشها؟ ومن منا لم ينتظرها؟ منا من لا يزال يحلم بها ويرجو من الله تيسيرها وتقريبها. أوّل نظرة بعد الغياب، وأوّل حضن بعد البعد، وأوّل موعد يجمعنا بمن أبعدتهم الحياة عنا أو منعتهم الظروف من قربنا. لحظة توقظ فينا مشاعر لا توصف ولا تتعوّض ويعجز اللسان عن التعبير عنها. لحظة واحدة كفيلة بتعويضنا عمّا عشناه من بعد وحرمان وتدخل على نفوسنا رضا لا يُوصف وفرحة لا تُقاس.

ماذا عن لحظة العودة للحياة؟ إما بعد المرض الجسدي أو الإرهاق النفسي. كلنا تمر علينا أيام يشتد فيها اليأس وتختلط مشاعر الضعف بالعجز والوحدة بالعزلة ونُحس وكأننا نموت ببطء شديد. ليس بالقنوط من رحمة الله، بل هو الوصول إلى قمّة التعب والإرهاق والخوف من المضيّ مجددا.

وحدها لحظة الشعور بالإقبال على الحياة مجددا كفيلة بأن تجعلك تركض من جديد نحو أحلامك وآمالك.

لحظة أخرى، تختزل كل لحظات السعادة، ألا وهي لحظة تحقيق أمنية خلتها مستحيلة وسهرت من أجلها الليالي وانتظرتها شهورًا وربما سنوات. اللحظة التي لا تكاد تصدق أنها فعلا "حصلت" وأصبحت حقيقة وأنك نلت ما تمنيت.

لحظة إدراكك أن لديك المزيد من الوقت للنوم، تشعرك بالطمأنينة والراحة أو لحظة اكتشافك أن اليوم لم ينتهِ بعد ولديك فرصة لإتمام ما خططت له هذا الصباح. لحظة على بساطتها تشحنك بالإصرار والمثابرة، ومن بعدها الفخر بأنك، أخيرًا، قمت بما كان عليك فعله، حتى وإن كان إنجازا عاديا.

كذلك، لحظة مفاجأتك بطبقك المفضل بعد يوم متعب، لحظة كفيلة بأن تمحي من ذاكرتك ما عشته من ضغط وقلق.

لحظة استقبالك لمشاعر الامتنان والتقدير الصادقة من شخص تحبه، تغنيك عن كل من عرفت وتهوّن عليك خيبات الماضي وتغمرك بالحب وتعزز ثقتك بنفسك.

لحظات السعادة ربما كانت نسبية تختلف من شخص لآخر، لكن معظمنا، قبل النوم وفي أصعب المواقف اليومية، نلجأ للحظاتنا الجميلة المخزّنة في أعماقنا، تبعث فينا شعور "الحياة" من جديد وتفكّرنا ببساطة السعادة نفسها، وبقيمة ما نملك، نحن من يخيّل إلينا أحيانا أن السعادة هدف، في حين أنها حالة نعيشها

متى اغتنمنا اللحظة.

إن كنت تعتقد أن السعادة هدف، لن تكفّ عن الركض وراء كل شيء ولا شيء اعتقادًا منك أنك بتحقيق أشياء معيّنة ستصبح سعيدًا. تعتقد أنك تعيس أو ناقص إلى أن تشتري منزلا أو تجني أموالا طائلة أو تحصل على وظيفة أحلامك أو تجد توأم روحك. بهذا التفكير، ستقضي حياتك تعيسا وفي حال تحقيقك لما ذكرته وضاع منك فجأة، ستعود لتعاستك من جديد.

آلاف البشر في العالم، يعيشون في الغابات والأرياف أو في الصحاري وتحت الخيام. لا يملكون شيئا مما تملك أنت من وسائل تضمن العيش الكريم والرفاهية. لكنهم يملكون القناعة والبساطة. من لا شيء، يخلقون فرصة للّعب واللهو والابتكار. بينما تملك أنت الكثير، لكنك لا تزال تبحث عن المجهول.

السعادة، تنشأ من اللحظة الحالية. ابحث عنها في مواطن قلبك وروحك، ستجدها حتما.

*****

(١٣)

الحب

يومًا ما سيأخذك قلبك إلى محبوبك، يومًا ما ستهتدي روحك إليه، فلا تستسلم في غيابات الألم الحزين، ولتعلم أنه يومًا ما سيكون هذا الألم هو الدواء.

جلال الدين الرومي

لا أدري إن كان لكلمة "حب" أثر عليك بمجرّد سماعها ولا أعلم شيئًا عن نظرتك للحب لكنني أتساءل عن أول فكرة عبرت خاطرك أول ما قرأت كلمة "حب" .

بالنسبة لي، الحب هو أصل الحياة وأساس الاستمرارية ومنبع كل شيء جميل. الحب هو الشفاء لكل داء والحل الأبدي لكل الحروب والصراعات التي نعيشها مع غيرنا ومع أنفسنا خاصّة.

قبل كل شيء، لا بد أن تقتنع أنك تستحق كل الحب وأن العلاقات العاطفية والزوجية الناجحة موجودة وبكثرة إلا أنك لا تراها أو اخترت الاقتداء بعلاقات فاشلة في محيطك أو لم تحرّر نفسك من عثرات الماضي.

ليس من السهل تخطي الأزمات العاطفية، لكنك تقدر على ذلك وبإمكانك النجاة منها بسلام وبمجموعة من الدروس التي تخوّل لك النجاح في علاقة قادمة.

توأم روحك موجود في مكان ما والشريك المثالي الذي تبحث عنه يبحث عنك كذلك ومررت بكل ما مررت به كي تصل إليه بأفضل نسخة لديك. النسخة التي ستجعلك تجذب من يملك نفس ذبذباتك العالية ويشابه روحك.

الحب أجمل شعور على الإطلاق وتجربة وجودية عميقة ومدهشة لا يستطيع الإنسان العيش دونها لأنها أساس الخلق.

وُلدنا من حب وجئنا للحب ونعيش بالحب لكن قبل أن تبحث عمّن يحبك، قدّم الحب لنفسك أولا.

أحبب تفاصيلك، جسدك، ملامحك، ندوبك، جروحك، ثقافتك، لونك، عيوبك ومحاسنك.

أحبب نفسك بنفس الطريقة التي تتمنى أن تُحبّ بها. حينها، ستكون كائنا كاملا تستقبل فقط من يتكامل معك لا من يكمّلك لأنك لست بناقص. ستكون شخصا مستقلا ومتوازنا مؤثرا وملهما وستضيف الكثير لشريكك وستتعامل معه بطريقة صحية.

بمعنى، ستتعامل معه بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع نفسك. إذا كنت تتقبل ذاتك وصفاتك وتعترف بضعفك وبنقاط ضعفك وعدم كمالك ستتصرف معه على هذا الأساس. لن تسعى لتغييره ولا لجعله يشبهك لأنه أساسًا لا يشبهك وله ميزاته وعيوبه وذكرياته وتاريخه ولكن سيجعل منه الحب نسخة أفضل من نفسه ربما أفضل بكثير من النسخة التي تخيلتها أو تمنيتها.

السر الوحيد في إنجاح هذه العلاقة هو الوضوح من الطرفين. الوضوح تجاه أنفسهم وتجاه الطرف المقابل. الوضوح سيجعل كلاكما يتعرف على اختلافات الآخر عنه ويتقبلها ويتعايش معها.

أغلب الأزواج يعيشون صراعًا من قبيل "تغيّر بعد الزواج" أو "لم يعد يحبني مثل الأول". عفوا، لكن "الأول" لم يُبنَ على صدق. لهفة البدايات خداعة ومزيّفة، العبرة في الخواتيم والبقاء للأنقى.

عزيزتي، إن كنت تبحثين عن رجل في شكل ملاك مهمته التغزل بك يوميا والتفرغ تماما لنيْل إعجابك وتلبية كل رغباتك المادية والمعنوية وتزييف مشاعره الحقيقية وعدم البوح بمشاكله

أو أي شيء ثان اخترت أنت بنفسك عدم رؤيته فاعلمي أنكِ تبحثين عن الحب الذي تفقدينه تجاه نفسك وبالتالي ما تعيشينه فهو تعلق بعيد كل البعد عن الحب والتعلق دائمًا ما يسفر عن خسائر فادحة.

لا أقصد بكلامي هذا تشجيعك على اختيار رجل بارد المشاعر وجاف الأحاسيس لا يغازلك ولا يكرمك ولا يدللك، بالعكس تمامًا. ستعيشين كل هذا إذا قدّمتِه أوّلا لنفسك. أمّا إذا كنتِ تتوسّلين منه وهدفك الأساسي من الدخول في علاقة هو الحصول على ما ينقصك، فإن الفشل سيكون مآلها.

وإن كنت تحبين شخصًا لكونه ابن فلان أو مالكًا لأموال طائلة أو وظيفة معينة وتضعين شروطا أخرى لهذا الحب فتأكدي أنه سيتبخّر مع أول أزمة. اعلمي أنك تجهلين قيمتك فلجأت للبحث عنها في الخارج وكل ما يأتي من الخارج زائل وفان. قيمتك الحقيقة تنبع من داخلك، من روحك، من أعماقك ولا تحتاج لأي مكمّل كي تكتمل أو تتكوّن.

عزيزي، إن كنت تبحث عن امرأة تحوّلها للنسخة التي تريدها أو تشكّلها حسب رغبتك حتى تتكون الصورة المثلى التي رسمتها في مخيّلتك لشريكة حياتك أو تجعلها أداة لتحقيق ما تريد وتغيّب حقها في أن تكون "امرأة" جميلة وذكية وقوية وتحتاج لرجل في الوقت نفسه، فالأفضل أن تعيد ترتيب أفكارك وتقرّ بأنك لن تحب إنسانة سوية إلا إذا كنت سوِيّا.

إذا كنت تبحث عن امرأة بصفات معيّنة، اذهب إليها مباشرة ولا تبحث عنها في امرأة أخرى تقتحم حياتها وتسمح لنفسك بتغييرها حسب رغباتك.

إذا كنت لا تزال عالقا في ذكريات علاقة سابقة ولم تنجح في تخطّيها، خذ كل الوقت اللازم للتشافي وبعدها فكّر في الارتباط بامرأة أخرى.

عقليّة "الكل" أو "لا شيء" ستفقدك حتما "الكل ".

الحب الحقيقي أرقى من هذا الهراء بكثير، ولا بد أن يكون غير مشروطٍ مع الحفاظ على هويّة كل طرف في العلاقة حتى لا تضمحل مع الوقت. وُجد كي يجعل من روحَيْن روحا واحدة في جسدين. تتضاعف الأحلام وتتسع الآفاق وتتضح الرؤى ويصبح الذوق ذوقيْن والقلب قلبيْن والأمل اثنين.

إذا كنت فعلا تبحث عن علاقة حب ناجحة حافظ على نقاء روحك ومحبتك لنفسك أوّلا ستمطر حبا على الآخر وستجعله أكثر اتزانا وستجد من يحبك أكثر.

ستجد من يدرك حجم الضغط الذي تعيشه ويحاول جاهدًا الرفع من معنوياتك والتخفيف من قسوة ما تمر به. ستجد من يبحث عن كل كلمة لطيفة تسعدك ويقولها لك دون مناسبة ويتذوّق كلماته قبل نطقها فهو يدرك جيدا أن الكلمة ستكون بصيص أمل في منتصف طريقك ويخاف أن تكون القطرة التي ستفيض كأسك.

ستجد من يحافظ على هدوئه ويلتمس لك العذر في لحظات ثورتك وهيجانك. يشاركك أحلامك وأهدافك والأشياء التي تحبها من موسيقى وقصص وأكلات مفضلة. لن يتركك تغرق في مأساتك وسيحمل معك عبء الحياة ويتباهى بعلاقتكما في كل مكان ويعبّر باستمرار عن شكره لوجودك في حياته.

كل هذه التفاصيل، لا تقدّر بثمن. ستجعل منك إنسانًا سعيدًا مقبلا على الحياة وستجعل من شريكك وطنا وملجأ وحتى عند الشجار لن يطول العتاب ولن تشتد القسوة لأن الخلاف جزء من القرب والود وكنت قد قررت التجاوز لأنك على يقين أن الحوار سيحل الأمر وأن البيوت تبنى بالتجاوز وجبر الخواطر واللين.

الموضوع لا يقف دائمًا على العاطفة، العقل يلعب دورًا مهمًّا كذلك. الرجل والمرأة تركيبتان مختلفتان وهذه سنّة الله في خلقه ومهما تشابها فهما يختلفان في الكثير: طريقة التعبير، ردود الفعل، طريقة التعامل مع الأزمات، الأولويات، الطموحات، إلخ. وهذه الاختلافات هي التي تجعل العلاقة مميّزة وفريدة خاصة إذا تعاملنا معها بحياد وذكاء.

الأهم من كل هذا، لا تلجأ للحب لأنك وحيد أو تبحث عمّن يملأ فراغًا معيّنا في حياتك لأنك لن تحسن الاختيار. ستتسبّب بأذى لنفسك ولغيرك على المدى القريب أو البعيد. قم بكل ما بوِسعك لإصلاح ما يمكن إصلاحه في حياتك واجمع حطامك ورمّم ما كُسر في روحك وبعدها فكّر في الارتباط أو حتى في مُصارحة

الطرف المقابل.

أما إذا كنت أخطأت الاختيار فلا تقلق ولا تندم لأن الحب مرتبط بالسعادة وإذا أصبح سببا في تعاستك فإنك مطالب بالانسحاب مهما كانت الأسباب.

بعد العديد من التجارب الناجحة والفاشلة، الهيّنة والشديدة، أدركت أن الحب وحده لا يكفي لاستمرار علاقة.

لا يكفي أن تُحِب، بل لا بد أن تطمئن. لا بد أن تشعر بالأمان مع من فتحت له أبواب القلب على مصراعيها. لا بد أن يكون لك سندا ومؤنسا لا تغيّره عواصف ولا تضعفه أزمات ولا تبعده مسافات.

لهذا السبب، الكثير من الأشخاص المتّزنين، المُحِبّين لأنفسهم، يفشلون في علاقاتهم العاطفية. الأمر طبيعي جدًّا لأن من يحب نفسه جيدا ويصونها ويحميها، لن يرضى بنصف علاقة ونصف حب ونصف مشاعر. لن يصمد الحب أساسا أمام الشكوك والخوف والشعور بالوحدة. لن يصمد الحب في علاقة يسودها الخذلان والهروب من المواجهة والجُبن والتردّد، مهما تعددت المحاولات.

الحب للشجعان، لمن يتحدّون العالم أجمع من أجله، لمن يكسرون القيود ويثورون على القوالب ويتجاوزون التقاليد، لمن يحملون مسؤولية سعادتهم في صدورهم وبين أيديهم، ترافقهم في

كل الخطوات، لمن يؤمنون ويتمنّون ويحاولون مرارًا وتكرارا ولا ييأسون أبدا.

أتمنى لكم الكثير من الحب، لأنفسكم ولغيركم، لأن الحب إذا غاب، تغيب معه الحياة.

النهاية

*****

السيرة الذاتية للكاتبة

أميرة ضيف الله، مهندسة ومعلّقة صوتيّة وإعلامية مختصة في البرامج الاجتماعية والثقافية.

كاتبة تونسية في رصيدها الأدبي:

كتاب جماعي صدر في أواخر ٢٠١٩ بعنوان "امرآيا"

وكتاب فردي "نار باردة" صدر في مارس ٢٠٢٠ ونشرت له ثلاث طبعات حتى الآن والذي يترجم حاليا للإنجليزية والفرنسية.

نشر البعض من كتاباتها باللهجة العامية في العمل الأدبي "مشموم عنبر" إلى جانبرواد الأدب العامي في تونس: عبد العزيز العروي، فاتن الفازع، علي الدوعاجي، البشير خريّف، الصادر عن جمعية دارجة في مارس ٢٠٢١.

تستعمل أميرة ضيف الله كتاباتها في تكوين شرائط قصيرة مرئية ومسموعة وذلك بتسجيلها ونشرها حيث احترفت التعليق الصوتي منذ٢٠١٣ وهو ما جعلها تلتحق بالإذاعة فيما بعد لتصبح معدة ومقدّمة برامج ذات صبغة اجتماعية وثقافية وكي تمارس فن "سرد القصص" التي تكتبها بنفسها على غرار تخصصها في تطوير الذات والتنمية البشريّة.

تعوّد المستمعون والمتابعون على التواصل معها في برامجها وهذا ما جعلهم يقبلون على متابعتها عبر منصات التواصل الاجتماعي وعلى اقتناء كتبها وتحميل التسجيلات التي تنشرها عبر الراديو أو التطبيقات.

سجلت أيضًا النسخة الصوتية للكتاب الشهير الذي يعد مرجعًا لدى الباحثين في التاريخ والإعلام "شهيرات تونسيات" للمؤرخ "حسن حسني عبد الوهاب".

حازت في عام ٢٠٢٠ على جائزة ولقب:

." Iconic Women creating a better world for all "
في المنتدى الاقتصادي للمرأة في مصر، تحت إشراف وزارة المرأة ورئاسة الجمهورية المصرية.

انتقلت من تونس لمصر في شهر فبراير ٢٠٢١ لأسباب مهنية.

مقيمة في المعادي.

*****

فهرس

الإهداء... ٥

تقديم الصحفي والكاتب التونسي. محمد علي خليفة......................... ٧

(١) البعض يراها النهاية، لكنها البداية مارس ٢٠٢٠......................... ٩

(٢) سحر اللحظة.. ٢١

(٣) اعرف قيمة نفسك... ٣١

(٤) تقبّل أحزانك.. ٤٥

(٥) العلاقات... ٥٥

(٦) المظاهر.. ٦٣

(٧) العابرون... ٧٧

(٨) ما هو دورك؟... ٨٧

(٩) الانطباع الأول.. ٩٥

(١٠) العميق الغريب.. ١٠١

(١١) العاطفة العاصفة.. ١٠٧

(١٢) السّعادة.. ١١٣

(١٣) الحب.. ١١٩

السيرة الذاتية للكاتبة... ١٢٨